

LAPIN URHEILUAKATEMIA MATKALLA LAPSUUSVAIHEEN LIIKUTTAJAKSI

Tekijä Susanna Hyvärinen

Opinnäytetyö
Terveys- ja liikunta-ala
Liikuta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2015

Terveys- ja liikunta-ala
Liikunta ja vapaa-aika

Tekijä	Susanna Hyvärinen	Vuosi 2015
Ohjaaja	Piia Similä	
Toimeksiantaja	Lapin Urheiluakatemia	
Työn nimi	Lapin Urheiluakatemia matkalla lapsuusvaiheen liikuttajaksi	
Sivu- ja liitemäärä	87 + 9	

Toiminnallinen opinnäytetyöni käsittelee lapsuusvaiheen liikuntaa ja sen kehittämistä Rovaniemellä. Työni ikäluokka on alle 13-vuotiaat; rajausta tulee huippu-urheilun muutostyöryhmän (HuMu) julkaisemasta Urheilijan polusta, jossa kyseinen ikäluokka on lapsuusvaiheessa.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää, minkälainen tilanne Rovaniemellä on lapsuusvaiheen liikunnassa ja miten sitä voitaisiin kehittää. Lisäksi tarkoituksena oli tuottaa toimeksiantajalle teoriaa, jossa selvitetään miksi lasten pitää liikkua ja mitä lasten liikunnassa tulee huomioida. Näistä muodostuivat myös tutkimusongelmat työhöni. Tietoa hain suomen- ja ulkomaankielisistä lähteistä sekä haastattelemalla rovaniemeläisiä. Haastatteluissa käytin teemahaastattelua. Työni edistää lasten liikunnan kehittämistä, mikä puhuttaa nykyään ympäri maailmaa.

Työni tuotoksena syntyi ehdotus toimeksiantajalleni lapsuusvaiheen liikunnan kehittämisestä Rovaniemellä. Tuotos muodostui haastatteluista saaduista tiedoista ja ideoista sekä teoriatietoudesta. Tuotos on PowerPoint-diasarja, jossa tuodaan esille asioita, joihin pitäisi kiinnittää huomiota, ja muutamia ideoita siihen, miten asioita voitaisiin kehittää. Ehdotuksessa asioita on mietitty lapsen edun mukaisesti: ne eivät kuitenkaan rajaudu vain lasten liikuntaan, vaan asiaa on ajateltu laajemmin.

Avainsanat	lapsuusvaihe, lasten liikunta, urheiluakatemia
Muita tietoja	Opinnäytetyö sisältää ehdotuksen, joka on PowerPoint-diasarja.

School of Social Services, Health
and Sports
Degree Programme in Sports and
Leisure

Author	Susanna Hyvärinen	Year 2015
Supervisor	Piia Similä	
Commissioned by	Lapland Sports Academy	
Subject of thesis	Lapland Sports Academy on a Journey to make Children move	
Number of pages	87 + 9	

This functional thesis is about childhood phase sports and developing them in Rovaniemi. The target group was a group of children under the age of 13. The definition of childhood phase sports is based on the work group which modifies competitive sports in Finland. The group is called HuMu (Huippu-urheilun muutosryhmä). They have published a report called The Athlete Path where this particular age group is in the childhood phase.

The purpose of this thesis was to analyse what the current situation in Rovaniemi in childhood phase sports is like and how these activities could be developed. The aim is also to produce theoretical information to the commissioner about why children have to be physically active and what should be paid attention to in children's sports. The above-mentioned topics formed the research issues. The data was collected by researching Finnish and foreign literature and by interviewing people who live in Rovaniemi. The interview method was theme interview. This thesis can improve the development of children's sports, which is the topic of today around the world.

The product of this thesis is a proposal about developing childhood phase sports in Rovaniemi. A lot of information and ideas came up from the interviews. Both the interviews and the theory formed the product, which is a PowerPoint slide show. The product includes points, which should be noticed and some ideas on how to develop the activities. In the proposal the points have been thought over from a child perspective, however, they can be considered in a wider sports development perspective as well.

Key words	childhood phase, children's sports, sport academy
Special remarks	the thesis includes a proposal, which is in a form of a PowerPoint slide show

SISÄLTÖ

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO.....	6
1 JOHDANTO	7
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA.....	9
2.1 LÄHTÖKOHDAT	9
2.2 MINÄ TYÖN TAKANA.....	10
2.3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	12
3 LAPSUUS JA FYYNINEN AKTIIVISUUS	14
3.1 FYYNINEN AKTIIVISUUDEN MÄÄRITTELYÄ	14
3.2 FYYNISEEN AKTIIVISUUTEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ	15
3.2.1 Biologiset ja psykologiset tekijät	15
3.2.2 Sosiaalinen ympäristö	16
3.2.3 Fyysinen ympäristö	16
3.3 FYYNINEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSIA	17
3.3.1 Varhaiskasvatus.....	17
3.3.2 Alakoulu	19
3.3.3 Lapset urheilijanpolulla	21
4 LIIKUNNAN VAIKUTUKSIA LAPSILLE	24
4.1 LIIKUNTA JA OPPIMINEN	24
4.2 FYSIOLOGISIA JA BIOLOGISIA VAIKUTUKSIA.....	25
4.3 PSYYKKISIÄ JA SOSIAALISIA VAIKUTUKSIA	27
5 AVAIMIA LAPSUUSVAIHEEN LIIKUNTAAN	30
5.1 MONIPUOLISIA KOKEMUKSIA	30
5.2 LÄHILIIKUNTAPAikkojen arvo	32
5.3 ISTUVA KANSA LIIKKEELLE	35
5.4 ESIMERKIT LASTEN LIIKUNNAN OHJELMOINTIIN VAIKUTTAVISTA MALLEISTA.....	38
5.4.1 Herkkyyyskaudet.....	38
5.4.2 LTAD.....	39
6 URHEILUVALMENNUKSEN JA LIIKUNTAKASVATUKSEN TUULET LASTEN LIIKUNNASSA.....	42
6.1 HUIPPU-URHEILUN MUUTOSTYÖRYHMÄ	42
6.2 VALO	43
6.3 LAPSUUSVAIHEEN VERKOSTOITUMISTA ROVANIEMELLÄ	45
7 HAASTATTELUT	49
7.1 TEEMAHAASTATTELU TIEDONKERUU MENETELMÄNÄ	49
7.2 HAASTATTELTAVIEN ESITTELY	51
7.3 HAASTATTELTAVIEN AJATUKSET NYKYHETKESTÄ	52
7.3.1 Ilmapiiri ja liikunnan toteutus	52
7.3.2 Liikunnalliset teemapäivät ja vapaa-ajan liikunta	55
7.3.3 Harjoittelijoiden hyödyntäminen.....	57
7.4 HAASTATTELTAVIEN AJATUKSET TULEVAISUUDESTA	60
7.4.1 Harjoittelijoiden hyödyntäminen jatkossa	60
7.4.2 Ideoita fyysiseen aktiivisuuteen	61
7.4.3 Toiveita Lapin Urheiluakatemialle	63
7.5 ROVANIEMELÄISTEN LASTEN IDEOITA JA TOIVEITA LIIKUNTAAN	66
8 EHDOTUSTA KÄYTÄNTÖÖN	69
8.1 LISÄÄ YHTEISTYÖTÄ JA OSALLISTAMISTA.....	69

8.2 TIEKOKANNAN PERUSTAMINEN	71
8.3 KOULUTUSTA	72
8.4 HYVIÄ KÄYTÄNTEITÄ LISÄÄ.....	73
8.5 TYÖN LUOTETTAVUUS.....	75
9 POHDINTA	77
LÄHTEET	81
LIITTEET.....	88

Aikuiset lapsuuden polulla

“Aikuisena luulee joskus ymmärtävänsä paljon...oman lapsuuden ja nuoruuden kohtaaminen voi avata meille uuden todellisuuden. Jopa pelkkä valokuva voi viedä matkalle, jossa kohdataan tunnetasolla elämän syviä kerroksia. Mitä sisussa tapahtuu kun katsot kuvaa itsestäsi lapsena tai nuorena? Liikahtaako jokin sisälläsi? Järkei ei tavoita sitä maailmaa, jota lapset ja nuoret elävät. Muistamalla tunnetasolla itsemme voimme ymmärtää lasten ja nuorten maailmaa ja liikkumisen syvimmän merkityksen.”

(Puhakainen 2001, 18 – 19)



KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

KUVIO 1. VARHAISKASVATUKSEN OHJELMAN KAAVIO	18
KUVIO 2. FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MÄÄRÄ ERI-ikäisillä	21
KUVIO 3. URHEILIJAN POLKU	22
KUVIO 4. URHEILEVAN LAPSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ	23
KUVIO 5. HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN LIIKUNNAN AVULLA	29
KUVIO 6. LÄHILIIKUNTAPAIKAN MÄÄRITTELY OMINAISUUSULOTTUVUUKSILLA.....	34
KUVIO 7. FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN HERKKYYSKAUDET.....	38
KUVIO 8. URHEILUAKATEMIA URHEILIJAN POLULLA	43
KUVIO 9. LAPSUUSVAIHE URHEILIJAN POLULLA	44
KUVIO 10. LASTEN IDEOITA JA TOIVEITA LIIKUNTAAN	68
TAULUKKO 1. ILMAPIIRI JA LIIKUNNAN TOTEUTUS -KAPPALEEN KOONTI	55
TAULUKKO 2. LIIKUNNALLISET TEEMAPÄIVÄT JA VAPAA-AJAN LIIKUNTA -KAPPALEEN KOONTI	57
TAULUKKO 3. HARJOITTELIJOIDEN HYÖDYNTÄMINEN.....	59
TAULUKKO 4. HARJOITTELIJOIDEN HYÖDYNTÄMINEN JATKOSSA	61
TAULUKKO 5. IDEOITA FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN -KAPPALEEN KOONTI.....	63
TAULUKKO 6. TOIVEITA LAPIN URHEILUAKATEMIALLE.....	66

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat nousseet puheenaiheiksi niin maailmalla kuin täällä Suomessakin. Suomessa on tehty jo merkittävää työtä fyysisen aktiivisuuden nostamiseksi lapsuusvaiheessa. Esimerkkeinä tästä ovat muun muassa Vauhtivarpaat, Liikkuva koulu -hanke ja Huippu-urheilun muutosryhmän loppuraportissaan (2012) julkaisema Urheilijan polku, joka tukee urheilijoiden kehitystä elämän joka kehitysvaiheessa. Lisäksi koko ajan tulee uutta tutkimustietoa, paljon työtä on kuitenkin vielä tekemättä.

Jo päiväkotikiikisistä lapsista suurin osa ei täytä fyysisen aktiivisuuden suosituksia, mikä on huolestuttavaa. Sanotaan, että lapsi liikkuu luonnostaan, mutta sekään ei nykyään aina päde. Tutkimusten mukaan lasten spontaani leikki, fyysisesti aktiivinen leikki ja toiminta ovat huolestuttavan vähäistä (Sport.fi 2015). Lasten vähäinen liikkuminen ei johdu siitä, että harrastaminen olisi vähentynyt, päinvastoin. Lasten urheilun harrastaminen on jatkuvassa nousussa (Nuori Suomi 2003, 7). Jopa 55 % 7 – 14-vuotiaista on mukana urheiluseuroissa (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 22). Lasten vapaaajasta kamppailevat nykyään niin monet tahot liikunnan lisäksi. Tämä on aiheuttanut arkisen luonnollisen liikkumisen vähenemisen. Tästä johtuen edes kaikki seuroissa harjoittelevat eivät liiku oman terveytensä kannalta riittävästi.

Liikkuminen on lapselle fysiologinen tarve, jota kehittyvä ja kasvava tuki- ja liikuntaelimistö kaipa. Monipuolisen kuormituksen lisäksi liikunnalla on myös paljon mahdollisuuksia psyykkisen ja sosiaalisen kasvun tukemisessa. (Sepänen, Aalto & Tapio 2010, 24; Syväoja ym. 2012, 23 – 24; Sääkslahti 2007, 39 – 40.) Näiden asioiden takia on tärkeää, että lapsille annetaan päivittäin mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä. Samalla luodaan mahdollisuus rakastua liikkumiseen, jolloin on suurempi todennäköisyys sille, että lapsi liikkuu myös aikuisenakin.

Erinäisistä syistä kaikilla ei ole mahdollisuutta harrastaa liikuntaa seuroissa, vaikka haluaisivatkin. Suomessa urheiluseurojen ulkopuolisista lapsista ja

nuorista 258 000 olisi kiinnostunut seuratoiminnasta. Jos tämä kiinnostuneiden ryhmä lisättäisiin nykyisten harrastajien mukaan, liikkuisi 3 – 18-vuotiaista jo 70 %. (Nuori Suomi ym. 2010, 23.) Tähän lukuun pääseminen edellyttää sitä, että liikunta mahdollistetaan lapsille, tuomalla se sinne, missä he ovat, eikä tämä ole vain seurojen tehtävä. Opinnäytetyössäni olen kartoittanut Rovaniemen tilannetta ja tarvetta lasten liikunnassa.

Työn taustalla on myös oma innostus ja kiinnostus lapsuusvaiheen liikunnasta ja sen kehittamisestä. Olen työskennellyt paljon lasten parissa ja tätä kautta huomannut kehityksen tarpeen. Lapin Urheiluakatemia tilasi minulta työn, joka on askel eteenpäin lapsuusvaiheen akatemiatoiminnan kehitykseen ja luonnollisesti ikäluokka on Urheilijan polun lapsuusvaiheen mukaisesti alle 13-vuotiaat. Urheiluakatemian toiminta keskittyy kilpa- ja huippu-urheilijoiden tuottamiseen ja tukemiseen. Kuitenkin akatemiaohjelmiston mukaisesti myös Lapin Urheiluakatemia haluaa, että heilläkin olisi urheilijoita koko Urheilijan polun varrelta. Kuitenkaan työni ei kohdistu pelkkiin urheilijalapsiin vaan teen ehdotusta siitä, miten lapsia saataisiin Rovaniemellä innostumaan liikunnasta ja minkälainen rooli Lapin Urheiluakatemialla tässä voisi olla.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen, jossa on raportti ja tuotos. Raporttiosuudessa on teoretietoa lasten liikunnasta, suosituksista ja siitä, mitä tulisi huomioida lasten liikunnassa. Tuotos pohjautuu teoretietoon, omiin ajatuksiini sekä lisäksi haastatteluihin, jotka toteutin Rovaniemellä. Haastatteluissa käytin teemahaastattelua ja ne toivat työlleni arvokasta tietoa ”kentältä”. Opinnäytetyöni tarkoitus on antaa lisää tuulta Rovaniemellä jo aloitettuun lasten liikunnan kehittämiseen. Tarkoituksena ei ole esitellä, miten lapsia tulee ohjata tai millaista liikuntaa pitäisi käytännössä toteuttaa vaan nostaa esille asioita, joihin tulisi kiinnittää huomiota ja joiden kautta lasten liikuntaa voisi kehittää.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA

2.1 Lähtökohdat

Huippu-urheilun muutostyöryhmä julkaisi loppuraportissaan urheiluakatemiaohjelmiston vuosille 2013 – 2016. Ohjelmistossa on nostettu erikseen esille myös alakouluikäiset Urheilijan polulla. Tarkoitus on, että mahdollisimman moni lapsi innostuu urheilusta ja liikunnasta ja mahdollisimman monelle lapselle syntyy myös edellytykset kasvaa hyväksi urheilijaksi. Laadullisina tavoitteina ohjelmistossa on mahdollistaa lapselle innostus urheiluun, monipuoliset liikuntataidot, hyvä fyysinen harjoitettavuus sekä terveyttä edistävät ja urheilulliset elämäntavat. (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2012, 12.)

Akatemiaohjelmiston myötä Lapin Urheiluakatemiakin pyrkii laajentamaan ja laadullistamaan toimintaansa. Lapin Urheiluakatemiassa on jo yläkouluikäisille akatemia toimintaa, mutta alle 13-vuotiaille toimintaa ei vielä ole. Suomen huippu-urheilun muutostyöryhmän Urheilijan polulla kyseinen ikäluokka kuuluu lapsuusvaiheeseen (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2012, 12 – 13). Tarkoitus ei ole tehdä lapsista huippu-urheilijoita vaan ruokkia ja innostaa lapsia liikkumaan ja luoda hyvät edellytykset terveelliselle elämälle. Tietysti akatemialta lapset saavat myös riittävät yleistiedot ja -taidot urheiluunkin, jos sen uran valitsevat.

Useiden keskusteluiden ja pohdintojen jälkeen työni rajaus selkiytyi. Päädyimme ratkaisuun, jossa luon teoriapohjaa ja kartoitan osittain Rovaniemen nykyistä toimintaa lapsuusvaiheen liikunnassa. Haastattelemalla tuon toiveita ”kentältä” ja näistä kokoan ehdotuksen akatemian tulevalle toiminnalle. Koen myös tärkeäksi, että lasten ääntä kuullaan. Lapset saivatkin ideoitavaksi, mitä he haluaisivat Rovaniemellä harrastaa, niin vapaa-aikanaan kuin koulusakin.

Tarkoituksenani on tehdä ehdotus Lapin Urheiluakatemialle, siitä miten he voisivat Rovaniemellä kehittää lapsuusvaiheen liikuntaa ja mikä voisi olla Lapin Urheiluakatemian rooli tässä. Haluan koostaa myös tietopaketin tämän

hetkisestä teorian tiedosta niin akatemialaisten vanhemmille kuin muillekin lapsuusvaiheen liikunnasta kiinnostuneille, tämä löytyy opinnäytetyöni raportista. Kokoan yhteen teorian tietoa lapsuusvaiheen liikunnasta sekä tietoa valmennuksen tuulista, jotka vallitsevat tällä hetkellä urheilu- ja liikuntamaailmassa.

Työni tavoitteena on vastata seuraaviin kysymyksiin:

- Mikä on Rovaniemen tilanne lapsuusvaiheen liikunnassa ja miten sitä voisi kehittää?
- Miksi lapsuusvaiheessa tulisi liikkua ja mikä on tärkeää lasten liikunnassa?

2.2 Minä työn takana

Koska tutkijatonta tutkimusta ei ole olemassa on tutkija kokemushistorioineen tutkimuksen tärkeä osatekijä. Käytipä mitä menetelmää tahansa se ei poista tutkijan vaikutusta. Tutkimus on enemmän kuin loogista päättelyä ja menetelmän seuraamista. Se on myös vakuuttamista, tulkintaa, oivaltamista ja ymmärryksellä tehtyjä valintoja. Lisäksi käytännön tutkimustöissä tutkijan ja tutkittavien välillä vallitsee erilaisia suhteita. Kyseenalaista onkin voidaanko inhimillisen toimijan läsnäoloa eli subjektiutta poistaa tai onko se edes toivottavaa. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom, Ylännä & Paavilainen 2011, 70 – 72.) Tämän takia näen tärkeäksi hieman raottaa historiaani ja kertoa miten tähän hetkeen olen päätenyt.

”Olen kotoisin Keminmaasta, missä asustelin parisen kymmentä vuotta. Olen perheeni vanhin lapsi. Minulla on pari vuotta nuorempi sisko ja kahdeksan vuotta nuorempi veli. Perheemme on ollut aina hyvin liikunnallinen ja olemme saaneet aina kokeilla kaikenlaista liikkumista. Jopa lomamatkat suunnitelimme niihin paikkoihin, jossa pääsi parhaiten liikkumaan ja urheilemaan. Edelleenkin pidän siitä, että pääsen monipuolisesti tekemään kaikkea ja kokeilen myös innolla uutta. Voisin kuvailla itseäni niin, että minussa on kaksi puolta: olen rauhallinen ja mietiskelijä ja sitten on tämä toinen puoli, energi-

nen höpöttäjä. Kumpaakin puolta yhdistää iloisuus ja kehittäminen. Haluan kehittää ja kehittyä kaikessa mitä teen.

Ihan ensimmäinen urheilulajini oli maastohiihto. Se onkin koko perheemme yhteinen harrastus. Hiihdin kilpaa kahdeksannelle luokalle asti, jonka jälkeen kilpaileminen jäi. Aloin toimia apuvalmentajana nuorempien lapsien hiihtokoulussa, joten tästä voisi sanoa urani lasten parissa työskentelyssä alkaneen. Hiihdon rinnalla tanssi oli myös osa elämääni. Kilpahiihdon jälkeen tanssi pysyi mukana ja oikeastaan vahvasti vain rooliaan elämässäni. Tanssilajeja on ollut baletista hiphop:iin ja lukioikäisenä aloin myös ohjata lasten tanssia. Kuitenkin silloin tuntui, että hiihto jätti jonkinlaisen tyhjiön, jota pelkkä tanssi ei voinut täyttää. Aloin harrastaa jalkapalloa ja futsalia, jotka täyttivät hyvin tyhjiön monta vuotta. Harrastaminen jäi pois lukion jälkeen, kun oli aika lähteä armeijaan ja mahdollisuutta treeneihin pääsemiseen ei ollut. Armeija ei ollut mikään päähänpisto vaan olin jo pienenä sanonut, että menen armeijaan ja niinhän se oli tehtävä. Armeijan alun aikana tuli myös päätös, että olen päässyt nykyiseen kouluuni opiskelemaan liikunnanohjaajaksi. Tulevien vuosien suunnitelmat olivat siis selvät. En tiedä, milloin minulle selvisi, että haluan työskennellä liikunnan parissa, mutta kun päätöksiä piti tehdä, oli se minulle ainoa vaihtoehto.

Liikunnanohjaajaopinnoissani erikoistuin kilpa- ja huippu-urheilu valmennukseen. Päätöstä ei ole tarvinnut katua hetkeäkään. Erikoistumisvuoden aikana kiinnostuin valmennuksesta ja siksi opinnäytetyössäni käsittelen lapsuusvaiheen liikuntaa myös valmennuksen näkökulmasta. Valmennuksen opinnoissa puhuimme paljon siitä, kuinka lasten liikkumiseen ja valmentamiseen pitäisi panostaa. Lasten liikunnanohjaus ja valmennus pitäisi olla laadukasta ja ammattitaitoista, sillä silloin liikunnasta tehdään elämäntapa. Jos liikunnasta ei lapsena saa hyviä kokemuksia ja innostusta jatkaa, ei sitä ehkä löydy koskaan.

Nämä asiat kolahtivat minuun ja mietin, että jos nämä asiat tiedostetaan, miksei kaikkea mahdollista jo tehdä. Tietysti uudistus vaatii aikaa. Opinnäyte-

työlläni koen vieväni asiaa edes hieman eteenpäin Rovaniemellä. Siksi otinkin aiheen vastaan välittömästi kun sitä tarjottiin.”

2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulujen toiminnassa korostetaan yhteyttä alueelliseen kehittämiseen ja työelämään (Vilka 2005, 11). Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä esimerkiksi käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä (Vilka & Airaksinen 2003, 9). Työni on toiminnallinen ja sopii molempiin kuvauksiin, sillä tuotokseni eli produkti on ehdotus lapsuusvaiheen liikunnan kehittämistä Rovaniemellä. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää kaksi osaa, produktin ja raportin. Raportti sisältää opinnäytetyöprosessin dokumentoinnin (Vilka & Airaksinen 2003, 83). Raportissa avaan, miten olen löytänyt aiheeni, kerron, miten päädyin tähän tuotokseen ja millainen prosessini on ollut, perustelen ja arvioin aikaansaannostani.

Raportistani löytyy teoria, johon tuotokseni pohjaan. Teorian tueksi olen kerännyt aineistoa käyttäen laadullista menetelmää, haastattelua. Laadullinen menetelmä on toimiva, kun tavoitteena on ymmärtää ilmiötä kokonaisvaltaisesti (Vilka & Airaksinen 2003, 63). Aineistoa keräsin yksilöhaastatteluilla, jotka toteutin kasvotusten. Haastatteluissa käytin teemahaastattelua, joka on puolistrukturoituna melko vapaa tapa kerätä aineistoa eri teemoista (Vilka & Airaksinen 2003, 63). Mielestäni haastattelut tuovat työlle sen tarvitseman paikallisen kosketuksen teorian rinnalle ja niitä yhdistelemällä saan aikaan juuri Rovaniemelle sopivan ehdotuksen.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimustietoa kerätään kattavasti, jotta se on yleistettävissä ja sovellettavissa vastaavanlaisiin tapauksiin. Tieto kerätään tuotoksen perusteluun ja ideointiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 41 – 43.) Prosessin aikana tutkijalle tulee eteen monia eettisiä kysymyksiä. Tutkimuseettiset periaatteet liittyen tiedon hankintaan ja julkaisemiseen ovat kuitenkin yleisesti hyväksytyjä. Niinpä eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutki-

muksen teossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23.) Tähän pyrin myös omassa opinnäytetyössäni.

3 LAPSUUS JA FYYSINEN AKTIIVISUUS

3.1 Fyysisen aktiivisuuden määrittelyä

Fyysinen aktiivisuus kattaa käsitteenä kaiken lihasten tahdonalaisen ja energiankulutusta lisäävän toiminnan. Se viittaa siis pelkästään fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin ei ollenkaan toiminnan syihin tai seurauksiin. Suomen kielessä vastineena käytetään jossain määrin sanaa liikkuminen. Tämä on eduksi kun fyysistä aktiivisuutta halutaan edistää jopa yhteiskunnan tasolla eli hyvin laajana toimintana. Kuitenkin liikkuminen -sanon rajoitteena on se, että kunnon ja terveyden kannalta olennaisia tekemisiä ei välttämättä mielletä sen piiriin. Esimerkkinä arkiliikuntaan kuuluvat pihatyöt. Fyysisen aktiivisuuden vastakohta on fyysinen inaktiivisuus eli liikkumattomuus. Se ei kuitenkaan tarkoita täydellistä lihasten käyttämättömyyttä, vaan niin vähäistä fyysistä aktiivisuutta, että se ei riitä stimuloimaan elimistöä sen normaalien toimintojen säilyttämiseksi. (Lämsä 2009, 15; Vuori 2011a, 19 – 20.)

Käytän työssäni sekä käsitettä fyysinen aktiivisuus, että sanoja liikkuminen ja liikunta. Suomen kielessä kun on se etu, että liikunta voi laajimmassa merkityksessään tarkoittaa tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, ennalta harkittuihin tavoitteisiin tähtääviä ja niitä palvelevia liikesuorituksia ja koko toimintaan liittyviä elämyksiä (Vuori 2011a, 18). Lisäksi puhun myös urheilusta. Yhteiskunnan muutokset vaikuttavat liikunnan ja urheilun suosioon. Pitkällä aikavälillä tarkasteltuna lasten ja nuorten liikunta on kulkenut kohti organisoituja käytäntöjä. Sekä liikunnalle että urheilulle on asetettu entistä enemmän aikuislähtöistä tavoitteellisuutta. Parasta kuitenkin olisi, että liikunta eri muodoissaan tuottaisi lapsille iloa ja yhteisöllisyyden kokemuksia sekä tukisi heidän kasvuaan yhteiskunnan jäsenenä. (Itkonen 2013, 83 – 91.)

Tahto liikkua on ihmiselle synnynnäinen ominaisuus. Lapselle se on myös fysiologinen tarve, minkä takia lasta ei tarvitse yleensä houkutella liikkumaan. (Sääkslahti 2007, 39 – 40.) Lasten liikkumiseen vaikuttavat monet tekijät, jotka voivat syntyä ulkoisten ärsykkeiden myötä tai sisäsyntyisesti (Sandström & Ahonen 2011, 24). Vaikuttavia tekijöitä voidaan luokitella monilla eri

tavoilla. Kuitenkin määrittelyissä esiintyy toistuvasti tietyt ”pääluokat”: biologinen, psykologinen, fyysinen ja sosiaalinen ympäristö tai tekijä. Nämä tekijät voivat vaikuttaa niin positiivisesti kuin negatiivisestikin liikkumiseen. (Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, 471; Vuori 2003, 83 – 85.) Kaiken kaikkiaan jokaisen yksilön kohdalla liikuntaan vaikuttavat tekijät muodostavat monimutkaisen ja moniulotteisen kokonaisuuden, joka on jatkuvassa muutoksessa (Vuori 2003, 81).

3.2 Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä

3.2.1 Biologiset ja psykologiset tekijät

Biologiset ja psykologiset tekijät voidaan määritellä myös yksilöllisiksi tekijöiksi. On havaittu, että iällä ja sukupuolella on selvä yhteys liikuntaan ympäri maailmaa. Pojat ovat yleisesti liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt ennen koulun aloittamista, mutta kouluikässä erot tasoittuvat. Suomessa erot ovat pienempiä kuin esimerkiksi Keski- ja Etelä-Euroopan maissa. Suomessa sukupuolierot jopa häipyvät kokonaan kouluikäisillä lapsilla. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 57.) Myös kulttuurisella taustalla on usein suuri merkitys liikunnan harrastamiselle ja sen sisällölle (Vuori 2003, 86 – 87).

Yksilöllisistä tekijöistä psykologiset tekijät ovat kaikkein voimakkaimmin yhteydessä liikuntamotivaatioon ja -aktiivisuuteen (Laakso ym. 2007, 57 – 58). Paljon liikuntaa harrastavan on usein vaikea ymmärtää, miksi jotkut ihmiset eivät harrasta liikuntaa. Esimerkiksi juuri psyykkiset esteet voivat olla suuria liikunnan harrastamisen kannalta. (Ojanen 2012, 348.) Liikuntaan yhteydessä olevat psyykkiset tekijät liittyvät minäkäsitykseen. Itseluottamuksella on vahva yhteys fyysiseen käyttäytymiseen niin lapsena kuin myöhemmällä iälläkin. Käsitteenä itseluottamus kuvataan näin: ihmisen käsitys omista taidoista ja kyvyistä kyseessä olevaan tehtävään. Toisin sanoen itseluottamus on uskoa omiin kykyihinsä, varmuuden kokemusta. (Roos-Salmi 2012, 150.) Itseluottamus antaa tukea lapsen fyysisiin kykyihin. Itseensä ja taitoihinsa luottava lapsi on siis yleisesti fyysisesti aktiivisempi. (Malina ym. 2004, 472.)

3.2.2 Sosiaalinen ympäristö

Sosiaalinen ympäristö muodostuu kaikista lapsen kanssa tekemisissä olevista ihmisistä. Perheen ja muun lähipiirin asenteet ja käyttäytyminen vaikuttavat siihen kuinka paljon lapsi kokonaisuudessaan liikkuu. Varsinkin ennen koulun aloittamista vanhemmat toimivat roolimalleina lapsilleen. Koulun alkaessa lapset törmäävät uusiin asenteisiin ja tapoihin, jotka muokkaavat lasta. Muutokset voivat vaikuttaa liikkumiseen positiivisella tai negatiivisella tavalla. (Malina ym. 2004, 473.) Suomessa perhettä pidetään kuitenkin vahvana liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavana tekijänä kouluiässäkin. Kaveripiiri muokkaa asenteita ja voi vaikuttaa myös harrastuksiin. (Laakso ym. 2007, 59.)

Lapset ja nuoret organisoivat itse itselleen liikkumista, johon ei sisälly urheilulle tyypillisiä piirteitä. Lisäksi myös Suomeenkin rantautuneet lajit kuten skeittaus, parkour ja hiphop tukevat tämän kaltaista liikkumista lasten ja nuorten keskuudessa, ja ne ovatkin hyvin suosittuja lajeja. (Itkonen 2013, 84.) Osa sosiaalista ympäristöä ovat myös televisio, tietokone ja älypuhelimet ynnä muut sellaiset. Liikunta joutuu kamppailemaan runsaassa kulttuuritarjonnassa ja vapaa-aikapalvelujen kanssa. (Itkonen 2013, 84.) Leikki on lapselle tärkeä liikkumisen ja oppimisen väline. Nykyään kuitenkin liian runsas tavaramäärä, media ja tietokone vaikuttavat leikin määrään. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 14 – 15.)

3.2.3 Fyysinen ympäristö

Lasten liikunta on muuttunut pysyvästi päivittäisestä lähialueilla ja pihalla leikkimisestä ja pelaamisesta yhä enemmän määrätyn ajoin tapahtuvaksi lajien harjoittelemiseksi, kertoo 2010 vuonna julkaistu lasten ja nuorten kansallinen liikuntatutkimus (Nuori Suomi ym. 2010, 6). Samaan tulokseen päästiin samaisessa tutkimuksessa jo vuosina 2005 – 2006. (Nuori Suomi ym. 2006, 7.) Näihinkin tuloksiin eroja löytyy fyysisestä ympäristöstä. Haja-asutusalueilla lajiharjoituksissa käy paljon vähemmän lapsia ja nuoria kuin kaupungissa. Koulujen kerhotoiminta ei kuitenkaan ole riippuvainen asuinalueen taajama-asteesta. Haja-asutusalueilla on osallistujia jopa enemmän

kuin kaupungissa. Ehkä kaupunkien kerhotoiminta pitäisi saada elvytettyä, jotta lapset innostuisivat niistäkin. Lisäksi varsinkin kaupungeissa on usein liian valmiiksi rakennettuja ympäristöjä, joissa lapsi leikkii. Se rajoittaa liikunnan ja mielikuvituksenkin määrää. (Karvonen ym. 2003,14 – 15; Laakso ym. 2007, 60.) Kuitenkin liikuntapaikkojen sijainti lähellä kotia vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen positiivisesti (Malina ym. 2004, 473).

Maantieteelliset erot eri liikuntamuotojen välillä on jo tunnettu kauan. Osittain erot johtuvat ilmastosta, osittain pitkästä kulttuuriperinnöstä. Suomessakin on huomattavissa alueellisia eroja eri lajien välillä. Sääolojen vaihtelut ovat suurimpia maailmassa, joten vuodenajoilla on vaikutusta liikuntaharrastuksiin. Vuodenaikojen yhteys lajiharrastukseen on itsestään selvyyys, mutta vaikutus on ehkä hieman muuttunut. Tämä johtunee siitä, että liikuntaa harrastetaan yhä enemmän rakennetuissa paikoissa ja sisällä. (Laakso ym. 2007, 60.) Vuodenajat vaikuttavat myös lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Myös Liikkuva koulu -hankkeessa, jossa on tarkoitus jalkauttaa kouluihin fyysisen aktiivisuuden suositus eli tunti liikuntaa päivässä, huomattiin vuodenaikojen erot. Hankkeen loppuraportissa todettiin että lapset liikkuvat enemmän keväällä kuin syksyllä. Selkeää syytä tähän ei kuitenkaan ollut löytynyt. (LIKES 2012, 30.)

Nykymaailma on vaativa, tavoitteet asetetaan korkealle kaikessa tekemisessä, myös liikunnassa. Leikki on lapselle tärkeää ja mikäli ympäristö suo mahdollisuudet, terve lapsi on innokas liikkumaan. Lapsi todistaa ja näyttää liikumistarpeensa omalla käyttäytymisellään ja se onkin asia, jota kannattaa seurata. (Karvonen ym. 2003, 14 – 15.)

3.3 Fyysisen aktiivisuuden suosituksia

3.3.1 Varhaiskasvatus

Suurin osa lasten liikunnan kokonaismäärästä muodostuu omaehtoisesta liikunnasta. Aikuisten tehtävänä on huolehtia, että lapsella on päivittäin useita kertoja mahdollisuus liikkua monipuolisissa ja mielekkäissä ympäristöissä.

Minimimäärä lasten liikkumiselle on kaksi tuntia päivässä, reipasta hengästyttävää liikuntaa. Minimisuositus koostuu useista lyhyistä aktiviteettijaksoista päivän aikana. Varhaiskasvatushenkilöstön ja vanhempien on huolehdittava yhdessä riittävästä päivittäisestä liikunnasta. Näin linjattiin 2005 julkaistussa Varhaiskasvatuksen linjaukset oppaassa. Lisäksi aikuisen tulee luoda edellytykset lapsen minän rakentumiselle fyysisten kokemusten kautta, sekä taata lapselle motoristen perustaitojen harjoittelu eri ympäristöissä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 11 – 15.) Kuviossa (kuvio 1) esitellään varhaiskasvatuksen ohjelma kaavio, josta ilmenee asiat mitkä vaikuttavat lasten liikuntaan ja miten.



Kuvio 1. Varhaiskasvatuksen ohjelman kaavio (Valo 2014a, 3)

Kuitenkin koko ajan lasten liikkuminen on vähentynyt, vaikka sen tiedetään olevan edellytys lasten hyvinvoinnille ja terveydelle. Yleisin lasten kansanterveyshaaste on ylipaino-ongelmat. Varhaiskasvatuksen tueksi tarvitaankin suunnannäyttäjää, jotta edes liikkumisen minimimäärä tulisi täytettyä. Tarvitaan ohjelma, jossa liikkuminen on sisällytetty kaikkeen lapsen kanssa tapahtuvaan toimintaan. Tähän asiaan on puututtu, kun 2012 perustettiin asiantuntijaverkosto "Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin". Sen tehtävänä on rakentaa yksinkertainen, valtakunnallinen ja helposti toteutettavissa oleva liikkumis- ja hyvinvointiohjelma ja tuoda näin lii-

kunta mukaan kaikkeen varhaiskasvatustoimintaan. (Valo 2014b, 2 – 3.) Tästä lisää myöhemmin kappaleessa 6.2.

Kasvatuskumppanuutta on korostettu varhaiskasvatuksessa jo aiemmin ja tullaan korostamaan tulevaisuudessakin. Kasvatuskumppanuus on kirjattu jo vuonna 2003 Varhaiskasvatuksen perusteisiin. Sen ideana on että vanhemmat ja henkilöstö sitoutuvat toimimaan yhdessä lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tueksi. (THL 2014.) Uusi varhaiskasvatustaki astui voimaan 1.1.2015. Tämä jälkeen on alkanut juurrutustyö toden teolla, jotta ohjelma saataisiin osaksi varhaiskasvattajien arkea koko maassa.

3.3.2 Alakoulu

Perussuositus kouluikäiselle on liikkua vähintään 1 – 2 tuntia päivässä. Liikunnan tulee olla monipuolista ja ikään sopivalla tavalla toteutettua. Päivittäinen liikunta on edellytys lapsen terveelle kasvuille ja kehitykselle sekä hyvinvoinnille. Se ei ole vaarallista, jos liikunta jonain päivänä jää väliin, mutta pidempiä liikkumattomuuden jaksoja on hyvä välttää. Tarkemmin vielä vähimmäissuositus alle 13-vuotiaille on 1½ - 2 tuntia päivässä. Nämä ovat vähimmäismääriä, suositeltavaa on kuitenkin liikkua useita tunteja päivässä. Lapset tarvitsevat paljon aikaa ja tilaisuuksia oppiakseen liikkumaan ja liikunnan avulla. He oppivat kokeilemalla ja tekemällä. Lasten liikuntaa ei tarvitse myöskään rajoittaa, he pitävät kyllä tauon kun rasitus käy liian kovaksi. Liikunnan lisäksi he tarvitsevat myös palautumisaikaa ja unta. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18 – 19.)

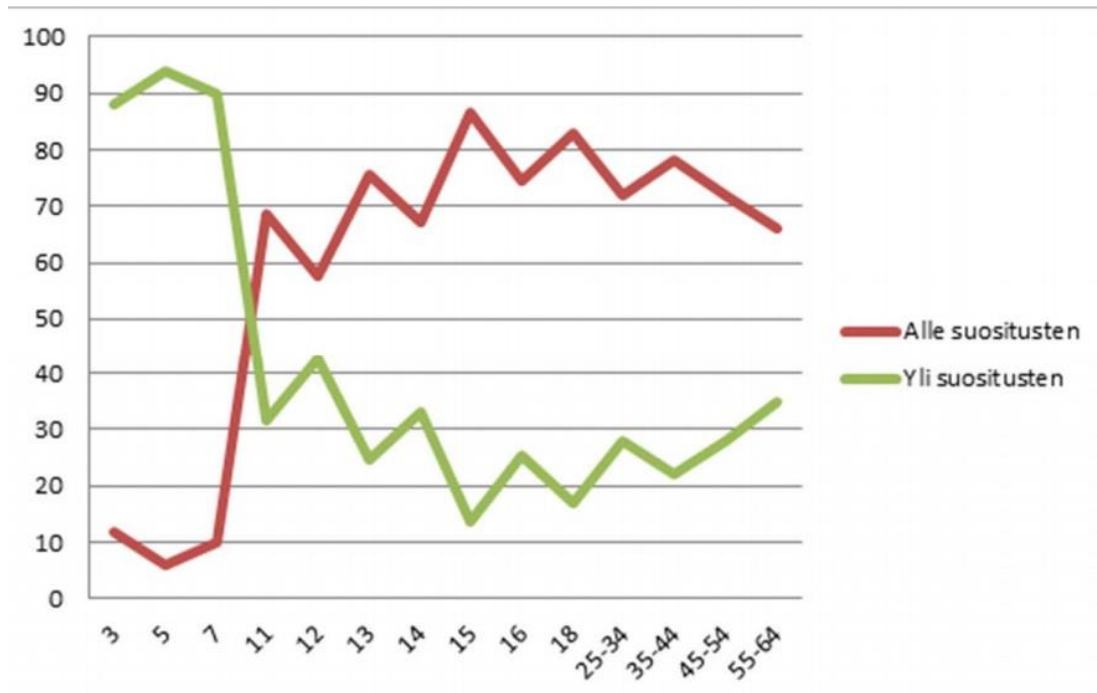
Päivän aikana liikuntaan pitää sisältyä reipasta, hengästyttävää liikuntaa sekä rasittavaa liikuntaa. Pääsääntöisesti päivän liikuntasuositus täyttyy lyhyistä noin kymmenen minuutin mittaisista jaksoista, välitunnit ovat tästä hyvä esimerkki, mutta ne eivät kata koko päivän liikuntaa. Välitunnit ovat myös siitä hyviä, että ne katkaisevat paikallaan istumista. Lasten tulisi välttää yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja. Myös ruutuajalle on omat suosituksensa ja kouluikäisille se on maksimissaan kaksi tuntia. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18 – 19.) Oikeastaan jos aikuinen seuraa

lapsen toimia, on hämmästyttävää kuinka paljon ja kauan lapsi pystyy liikkumaan ilman väsymystä. Onkin ihmeellisempää, miten lapsi jaksaa istua monet tunnit kouluikänsä tultuaan. Siihen, että jokainen lapsi saisi ainakin fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärän täyteen, on tartuttu Liikkuva koulu -hankkeessa.

Hankkeessa halutaan kouluihin jalkauttaa fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä eli tunti liikuntaa joka päivä. Tarkoituksena on lisätä liikuntaa niin koulupäiviin kuin sen välittömään yhteyteenkin. Hanke pilotoitiin vuosina 2010 – 2012 eri kouluilla ympäri Suomen. Hanke sai positiivisen vastaanoton ja hanke koettiin positiivisena ja onnistuneena kokonaisuutena, silti tehtävää on vielä paljon. Hankekoulujen oppilaista vain osa täytti fyysisen aktiivisuuden minimivaatimuksen eikä oppilaiden mitattu fyysinen aktiivisuus noussut merkittävästi. Kuitenkin hanke (nykyään ohjelma nimellä) on levinnyt nyt laajemmalle alueelle Suomessa ja kehittyy jatkuvasti. Muutos vaatii aikansa, minkä vuoksi tarvitaan järjestelmällistä ja pitkäjänteistä kehittämistyötä. Loppuraportissa toivotaan, että myös lapset saataisiin osallistumaan suunnittelutyöhön jatkossa enemmän. (LIKES 2012, 69.) Tämä on minunkin mielestä yksi avain, jolla saataisiin koulusta ja koululiikunnasta nykyisten lasten näköisiä ja ehkä taas muutama lapsi kerrallaan lisää liikkujia.

Opetushallitus julkaisi uuden opintosuunnitelman, ops2016. Ops:sta on myös tehty erikseen esitys liikunnan haasteista ja mahdollisuuksista. Esityksessä painotetaan, että liikunta on enemmän kuin oppiaine ja että se tavoittaa myös ne liikkumattomimmat yksilöt, joille liikunta olisi välttämätöntä. Koulun tehtävä on opettaa liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunta vaikuttaa myönteisesti niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Edellä mainituista kerron vielä tarkemmin myöhemmin. Jokaisen liikuntaa opettavan olisi hyvä muistaa, että liikuntalajit ovat vain välineitä opetukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen. Opetetaanko todella vain lajeja vai onko tavoitteena sittenkin jokin muu taito. Opetushallituksen esitys lopetetaan näin: ”Fyysisen aktiivisuuden suositusten tavoitteena on pyrkiä rajoittamaan lasten ja nuorten päivittäinen passiivisuus 22 – 23 tuntiin vuorokaudessa”. (Pietilä 2013, 17 – 20, 28.) Tämä lause pysäytti minut ja toivottavasti

monet muutkin, jotain on tehtävä. Kuviossa 2 suomalaisten fyysisen aktiivisuuden määrästä eri-ikäisillä, siitä näkyy miten fyysinen aktiivisuus romahtaa kouluikään tultaessa.

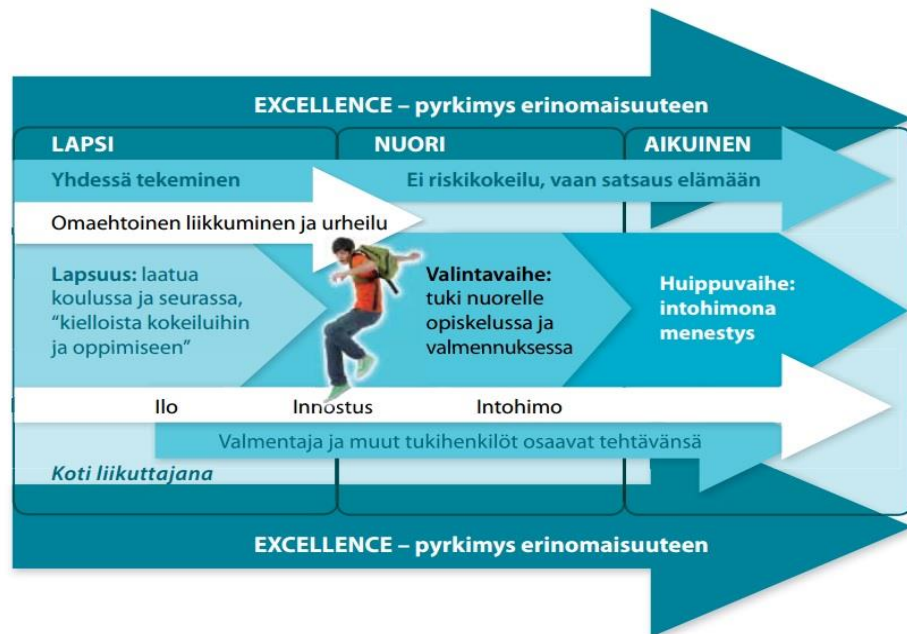


Kuvio 2. Fyysisen aktiivisuuden määrä eri-ikäisillä (Pietilä 2013, 11)

3.3.3 Lapset urheilijanpolulla

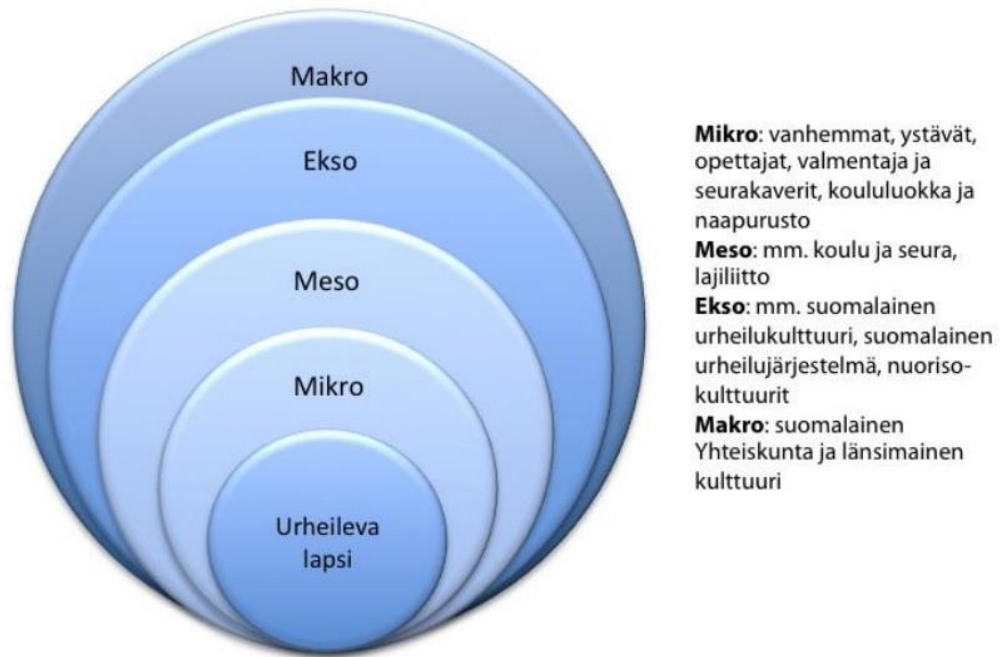
Huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportissa 2012 julkaistiin Urheilijan polku (kuvio 3). Polku lähtee liikkeelle jo lapsuusvaiheesta eli jokaisen urheilijan ura lähtee liikkeelle jo sieltä, joten pohja tehdään jo lapsuusvaiheessa. Urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittämiseksi on myös tehty asiantuntijatyö. Työssä korostetaan urheilullista elämäntapaa, siis jo lapsuusvaiheessa eli alle 13-vuotiaana. Ennen nuoruus- ja valintavaiheeseen siirtymistä urheilijalla tulisi olla ”repussaan” innostus urheiluun, monipuoliset liikuntataidot, hyvä fyysinen harjoitettavuus ja urheilullinen elämäntapa- ja rytmi. Kuviossa 3 esitellään Urheilijan polun idea visuaalisesti. Urheilija nuorten ja lasten kokonaisliikuntamäärä tulisi olla noin 18 – 20 tuntia viikossa, mikä tarkoittaa päivässä alle kolmea tuntia. Suomalaisille urheilija nuorille tehdyssä

tutkimuksessa kokonaismäärä on jäänyt kuitenkin 13½ - 14½ tuntiin viikossa. (Kokko 2012, 19 – 21.)



Kuvio 3. Urheilijan polku (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2012,12)

Urheilijaksi kasvun toimintaympäristöä kuvataan Urie Bronfenbrennerin ihmisen kehitystä käsittelevällä mallilla (kuvio 4). Toimintaympäristö muodostuu monen tasoista tekijöistä, jossa ytimen muodostaa yksilö. Perusajatus on se, että ihminen on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, joka kehittää ihmistä. Keskeistä on myös eri tekijöiden yhteisvaikutus ja suhteet. Tästä on kyse suomalaisen lasten urheilunmallin kehittämisessä. On siis kyse siitä miten kehät järjestellään siten, että yksilö pystyy hyödyntämään itsensä kaiken potentiaalinsa. (Jaakkola 2012a, 39.)



Kuvio 4. Urheilevan lapsen toimintaympäristö (Jaakkola 2012a, 45)

Vanhemmat vaikuttavat urheilevan lapsen päätöksiin ja asenteisiin vahvasti ennen valintavaihetta. Lapsi ei useinkaan tiedä olevansa urheilijan polulla ennen nuoruusvaihetta. Vasta myöhemmin voidaan katsoa lapsuusvaihetta ja nimittää sitä urheilijan poluksi. Aikuiset voivat kuitenkin tukea lapsen kehitystä urheilijaksi ”pakkaamalla reppuun tarvittavat ainekset” ja sitten, kun lapsi tekee päätöksiä, ovat kaikki ovet hänelle avoinna.

4 LIIKUNNAN VAIKUTUKSIA LAPSILLE

4.1 Liikunta ja oppiminen

Aivot tarvitsevat toimiakseen unta, ravintoa, vettä ja liikuntaa. Useat aivotutkijat ovat kuitenkin sitä mieltä, että liikunnan osuus näistä on erityisen tärkeä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kognitiiviset ja motoriset taidot kehittyvät rinnakkain. On havaittu, että aivojen kehittymisen ja liikunnan harrastamisen välillä useita vaikutusmekanismeja. Liikunnan ja kognitiivisten toimintojen yhteydestä osa perustuu aivojen aineenvaihdunnan muutoksista. Liikunta lisää aivoissa verenkiertoa, parantaen näin myös hapensaantia ja välittäjäaineiden tasoa. Säännöllinen liikkuminen kasvattaa myös hiussuoniverkostoa ja synnyttää uusia hermosoluja erityisesti hippokampukseen, joka on oppimisen ja muistin keskus. Muun muassa näillä tavoin liikunta vaikuttaa aivojen rakenteiden kehittymiseen. Nämä parantavat muisti- ja tiedonkäsittelytoimintoja ja kehittävät keskittymistä sekä tarkkaavaisuutta. On hyvä muistaa, että liikuntasuoritus on myös aina ongelmanratkaisutehtävä. (Jaakola 2012b, 53-54; Syväoja ym. 2012, 20-21.)

U.S. Department of Health and Human Services julkaisi vuonna 2010 kattavan tutkimuskatsauksen koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutuksista lasten oppimistuloksiin. Katsaus kokosi yhteen vuosina 1985 – 2008 julkaistut tutkimukset, joissa oli tarkasteltu liikuntaa ja koulumenestystä. Tutkimuksista yli puolessa havaittiin myönteinen yhteys oppimistulosten ja liikunnan välillä. Huomioitavaa on myös se, ettei akateemisten oppituntien vähentäminen heikentänyt ainekohtaisia testituloksia, kun niiden tilalle järjestettiin liikuntaa. (U.S. Department of Health and Human Services 2010.) Myös katsauksen jälkeen ilmestyneet tutkimustulokset ovat olleet samassa linjassa katsauksen johtopäätösten kanssa.

On tehty myös tutkimuksia, joissa liikunnan ja koulumenestyksen välillä ei ole havaittu olevan yhteyttä muun muassa Wingfieldin ryhmä vuonna 2011. (Wingfield ym. 2011.) U.S. Department of Health and Human Services:n tekemässä katsauksessa ei ollut kuitenkaan yhtäkään tutkimusta, joissa liikun-

ta olisi vaikuttanut negatiivisesti koulunkäyntiin. Lisäksi raportti osoittaa, että liikunnalliset koulut tukevat oppilaiden oppimisvalmiuksia akateemisissa aineissa. (U.S. Department of Health and Human Services 2010.)

Suomessa on selvitetty myös liikunnan ja oppimisen yhteyksiä. Oppimiseen liittyviä tekijöitä on paljon ja yhteydet liikuntaan eivät ole yksiselitteisiä. Tarvitaan lisää laadukkaita tutkimuksia aiheeseen liittyen. Aikaisempien tutkimusten perusteella voidaan kuitenkin sanoa, että liikunnan vaikutus oppimiseen välittyy monien eri tekijöiden kautta. Liikunta ei siis välttämättä vaikuta suoraan oppimistuloksiin, vaan se välittyy joidenkin muiden tekijöiden kautta. (Syväoja ym. 2012, 20.) Jotta liikuntaa voitaisiin hyödyntää systemaattisesti ja tehokkaasti oppimisen tukemisessa edellyttää se tarkempaa tietoa liikunnan vaikutuksesta oppimisprosessiin, liikunnan vaikutuksia välittävistä tekijöistä ja vaikutusmekanismeista. On kuitenkin muistettava, että suomalaisista lapsista alle puolet liikkuu kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti. Suositeltavasta alle kahden tunnin ruutuajasta päivittäin, suositus ylittyy koululaisilla selvästi. Lisäksi koululiikunnan määrä on Euroopan pienimpiä. (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013, 14 – 17.) Kestävyyskunto on lisäksi heikentynyt ja lasten lihavuus yleistynyt. Liikunta ja tiede lehden artikkelissa Liikunta - hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa?, pohditaan heikentävätkö nämä edellä mainitut tekijät oppimisen ja kouluttautumisen edellytyksiä nyt ja tulevaisuudessa. (Kantomaa, Syväoja & Tammelin 2013,16.)

Vielä ei ole tietoa, millainen liikunta vaikuttaa oppimiseen eli millä liikunnalla saataisiin parhaita oppimistuloksia. Liikunta ja tiede -lehden artikkeli lopettaakin kirjoituksensa osuvasti. ”Liikunta eri muodoissaan vaikuttaakin olevan tärkeä, mutta vielä suurelta osin hyödyntämätön voimavara suomalaisten lasten ja nuorten oppimisessa ja opettamisessa.” (Kantomaa ym. 2013,16.)

4.2 Fysiologisia ja biologisia vaikutuksia

Fyysisen aktiivisuuden ja oppimisen yhteyksien tutkiminen pelkästään ei anna kuvaa tästä paljon monipuolisemmasta ilmiöstä. Biologiset, sosiaaliset

psykkiset ja fysiologiset tekijät vaikuttavat jokaisella yksilöllä eri tavoin. Tästä johtuneekin, että useat faktat ovat yleistyksiä. Liikunnan terveysvaikutuksista lapsille ollaan kuitenkin samaa mieltä ja niistä pääosa perustuu aineenvaihdunnan ja elintoimintojen muutoksiin (Vuori 2011a, 21). Liikunnan vaikutuksia on tutkittu rasvakudoksen määrän, sydän- ja verenkiertoelimistön terveyden ja tutki- ja liikuntaelimistön terveyden kannalta. Lasten säännöllinen liikunta parantaa fyysistä kuntoa, vähentää sisäelinten ympärillä olevan rasvan määrä ja samalla tietysti koko kehon rasvaa ja näin vaikuttaa positiivisesti sydän- ja verenkiertoelimistön terveyteen. Myös lapsilla niin kuin aikuisillakin liikunta vähentää metabolisen oireyhtymän ja 2- tyypin diabeteksen riskiä sekä laskee kolesterolia ja korkeaa verenpainetta. (Syväoja ym. 2012, 23.)

Kehittyvä ja kasvava tuki- ja liikuntaelimistö kaipaa monipuolista kuormitusta (Seppänen ym. 2010, 24). Monipuolinen liikunta vahvistaa lasten ja nuorten tuki- ja luukudosta. Tutkimuksissa on havaittu, että koulupäivän aikainen ripeä liikunta vaikuttaa positiivisesti luukudoksen määrään ja vahvuuteen alakouluikässä. Liikunta aiheuttaa tärähdyksiä luiden, mikä lisää niiden vahvuutta. (Syväoja ym. 2012, 23 – 24.) Tietysti kaikki liikkuminen on eduksi, kuitenkin monipuoliset motoriset ärsykkeet, venyttely, lihaskuntoharjoittelu ja muut liikkuu- ja harjoittelut huoltavat ja vahvistavat tukikudoksia ja näin myös ennaltaehkäisevät vammoja. Näihin asioihin kiinnitetään huomiota enemmän vasta lapsuusvaiheen loppupuolella ja siitä eteenpäin. On muistettava kuitenkin, että yksipuoliset ja liian kovatehoiset hyppy- ja voimaharjoitteet voivat vaikuttaa myös negatiivisesti luuston pituuskasvuun ja aiheuttaa ongelmia esimerkiksi selkärangan alueelle. Keskimääräisesti suomalaiset lapset viettävät noin 6 – 8 tuntia päivästä ruudun ääressä. Selkä ja muut tukikudokset ovat kovilla, kun ruutuajan lisäksi koulussakin istutaan paljon. Liiallinen istuminen on myrkyä juuri edellä mainituille alueille. (Seppänen ym. 2010, 24 – 28.)

Hengityselimistö kasvaa nopeimmin ensimmäisten elinvuosien aikana, ensin se kehittyy kaasujenvaihtoon, jonka jälkeen hengitystoiminta tehostuu hengitykseen osallistuvien lihasten vahvistumisen ansiosta. Säännöllisellä harjoittelulla ja liikkumisella voidaan vaikuttaa myös sydänlihaksen kehitykseen ja kasvuun. Sydämen vahvistuessa sen toiminta myös tehostuu. Näin myös

rasituksen sieto- ja palautumiskyky paranevat. Näihin voidaan siis jo vaikuttaa varhain lapsuudessa. Nivelet tarvitsevat myös liikettä vahvistuakseen. Liikkuminen edesauttaa nivelrustojen aineenvaihduntaa ja kehittävät kuormituskestävyyttä. Nivelten kannalta oleellista on, että jo lapsuudessa eri liikkeet opetellaan oikeaoppisesti. (Seppänen 2010 ym. 26 – 28.) Taitojen oppiminen ja kehittyminen perustuu pääasiassa hermostolliseen oppimiseen. Ensimmäiset kymmenen ikävuotta on todettu olevan paras aika motoristen taitojen oppimiseen, sillä se on myös hermoston kehitys aikaa. (Vuori 2011b, 147.)

Liikunnalla on myös vaikutusta eri hormoneihin. Liikunta lisää aivolisäkkeen etulohkon hormonien eritystä. Liikunta lähellä nukkumaan menoa vaikuttaa lisäävästi normaalia melatoniinin tuotantoa. Melatoniini vaikuttaa vuorokausirytmin säilymiseen ja hyvään uneen sekä puolustusjärjestelmään. Liikunta ennen nukahtamista häiritsee tuotantoa, eikä melatoniinin erityks nouse yön aikana yhtä korkealle kuin pitäisi. Melatoniini vaikuttaa myös kasvuhormonin eritykseen ja jos sen erityks häiriintyy, häiriintyy myös kasvuhormonin erityks. (Hulmi 2004, 1 – 2.) Tämä on hyvä muistaa kasvavien lasten ja nuorten kohdalla. Liikunta vaikuttaa uneen kuitenkin positiivisesti, jos sitä harrastetaan yli tunnin ajan, vähintään kolme – neljä tuntia ennen nukkumaan menoa, tällöin elimistö kerkeää rauhoittua. Rauhallisempi liikunta sopii myös vähän myöhempään ajankohtaankin. (UKK-instituutti 2014.) Liikunta lisää myös kortisolin eritystä, joka on aamulla korkeimmillaan. Kortisoli on stressihormoni, joka pitää veren sokeritason riittävän korkeana stressitilanteiden aikana. (Hulmi 2004, 1 – 2.)

4.3 Psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia

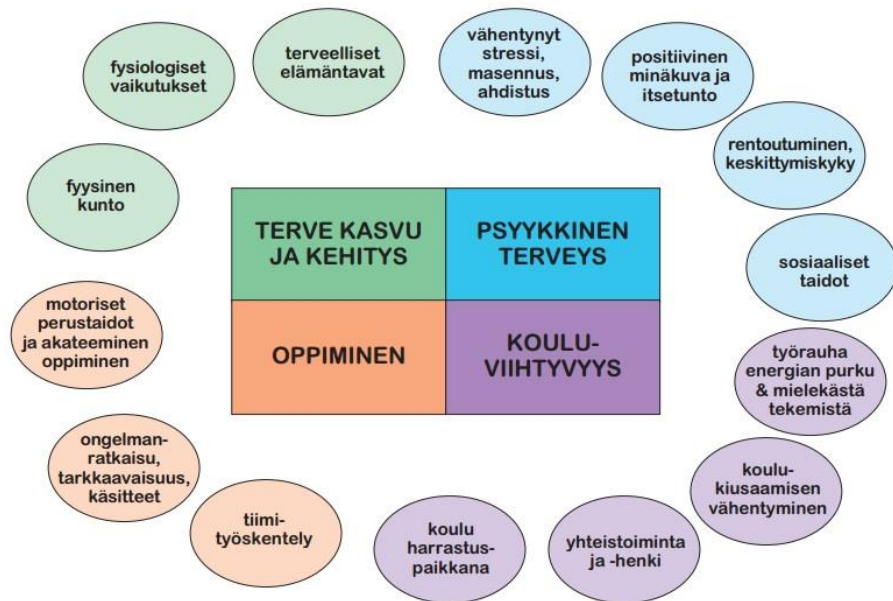
Normaalin kasvun ja kehityksen kannalta välttämätöntä on riittävä fyysinen aktiivisuus. Parhaimmillaan se tukee lapsen ja nuoren fyysistä, motorista ja kognitiivista kasvua ja kehitystä monin tavoin. Liikunnalla on myös paljon mahdollisuuksia psyykkisen ja sosiaalisen kasvun tukemisessa. (Syväoja ym. 2012, 23 – 24.) Liikunta voi vahvistaa lapsen myönteistä minäkuvaa tai ainakin liikuntaan liittyvää minää ja pätevyyden tunnetta. Tämä edellyttää usein kuitenkin hyviä kokemuksia ja palautteen saamista liikunnasta. (Fogelholm

2011, 84.) Kehollaan saamien kokemusten avulla lapsi kehittää itselleen kuvan omista taidoistaan. Liikkumisen kautta lapsi havaitsee voivansa itse suorittaa erilaisista tehtävistä ja osaavansa tehdä ne. Pienellä lapsella tämä tarkoittaaakin ”minä itse”- vaihetta. Sama toimii kuitenkin myös vanhemmilla lapsilla. Minäkuva on jatkuvassa muutoksessa, johon vaikuttaa niin sisäiset kuin ulkoisetkin tekijät. (Zimmer 2001, 21.)

Leikit ja pelit ovat hyviä mahdollisuuksia lapselle oppia käsittelemään omia tunteitaan. Kun lapset saavat toimia ryhmissä he saavat liikunnan lisäksi kehittää myös omia vuorovaikutustaitojaan. Lisäksi on hyvä, että lapsi oppii tuntemaan erilaisia ihmisiä. Lapsen on tärkeä ymmärtää, että on olemassa erilaisia ihmisiä ja kaikkien kanssa voi tulla toimeen. (Forsman & Lampinen 2008, 40 – 41.) Ohjatessa liikuntaa on muistettava, millaisia lapset ovat. Yhdessä hetkessä lapsi riehuu ja juoksentelee ympäriinsä ja toisessa hetkessä lapsi istuu hiirenhiljaa ja kuuntelee satua ja on aivan uppoutunut lumoavaan kuvamaailmaan. Lapset eivät vain kuuntele, vaan he elävät kaikki hetket ja oppivat kaikesta. (Dunderfelt 2011, 78.) Oppiminen onkin aina vuorovaikutteinen ja aktiivinen prosessi. Liikunta voi kehittää lapsen ja nuoren kykyä kuunnella, toisten huomioonottamista ja ohjeiden noudattamista. Liikunta ja leikkitilanteet ovat lapselle luontevia tilanteita harjoitella sosiaalisia taitoja. Liikunnan avulla voidaan käsitellä hankaliakin asioita tai tunteita.

Liikunnan avulla lapsi oppii tuntemaan omaa kehoaan ja toimintaansa. Se luo pohjaa minä- kuvalle, joka taas vaikuttaa itsetuntoon. Liikunta auttaa myös löytämään uusia taitoja ja omia vahvuuksia. (Zimmer 2001, 21.) Kuvio 5 Nuoren Suomen julkaisusta, kertoo mihin eri osa-alueisiin liikunnalla voi vaikuttaa. Mukaan on myös otettu kouluviihtyvyys, sillä julkaisu käsittelee koululaisien ja kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämistä liikunnan avulla. (Nuori Suomi 2006, 5.)

HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN LIIKUNNAN AVULLA



Kuvio 5. Hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla (Nuori Suomi 2006, 5)

5 AVAIMIA LAPSUUSVAIHEEN LIIKUNTAAN

5.1 Monipuolisia kokemuksia

Edellä olen kertonut toisen tutkimuskysymykseni mukaisesti, miksi lasten tulisi liikkua, nyt raotan hieman enemmän kysymyksen toista osaa eli mikä on tärkeää lasten liikunnassa. Lasten urheilun harrastaminen on jatkuvassa nousussa (Nuori Suomi 2003, 7). Jopa 55 % 7 – 14-vuotiasta on mukana urheiluseuroissa (Husu ym. 2011, 22). Urheiluseuratoiminta on vireytynyt ja harrastettavien lajien kirjo on valtava. Kuitenkin liikuntaan käytetty kokonaisaika on vähentynyt selvästi viimeisten vuosikymmenten aikana. ”Liikkumattomuus” ei siis johdu organisoidun liikunnan vähenemisestä vaan muun liikunnan vähenemisestä. Päivittäisen omaehtoisen liikunnan eli toisin sanoen arkiliikunnan määrä on vähentynyt. (Nuori Suomi 2003, 6 – 7.)

Koska liikkuminen on muuttunut lajikohtaiseksi, on monipuolisen harjoittelun ajatuksia tuotu esille niin seuraharjoitteluun kuin kaikkeen muuhunkin liikkumiseen. Lapsi tai nuori, joka harrastaa hiihtoa, suunnistusta ja maastajuoksua painotetusti ei liiku monipuolisesti vaan kuormittaa lähinnä vain yhtä elinjärjestelmää. Onkin tärkeää ymmärtää, että harjoittelu voi kuormittaa yhtä, kahta tai kaikkia elinjärjestelmiä. (Seppänen ym. 2010, 30.) Vain yhtä lajia harrastava lapsi tai nuori voi harjoitella monipuolisesti. Tämä riippuu vain siitä mitä harjoituksissa tehdään ja miten monipuolisuus ymmärretään. Keskushermostomme muokkautuu harjoittelukokemusten mukaan vastaamaan mahdollisimman hyvin ympäristön vaatimuksiin. Mitä enemmän erilaisia liikuntakokemuksia on, sitä helpompaa meidän on oppia uusia taitoja. Monipuolinen harjoittelu ja liikkuminen luovat paljon erilaisia suoritusmalleja. Näitä malleja hyödynnämme uusien taitojen oppimisessa. Valitsemme aiemmin opitun, lähinnä uutta taitoa olevan mallin. Vaikka opeteltava taito olisi meille aivan uusi, se ei hermostollisesti välttämättä ole. Jos olemme luoneet pohjan josta löytyy useita malleja, on uuden oppiminen aina nopeampaa ja helpompaa. Monipuoliset liikuntakokemukset siis luovat suuren osan motorista lahjakkuutta. Tämän vuoksi keskeisin haaste lasten ja nuorten liikunnassa on monipuolisten harjoitusärsykkeiden luominen ja varmistaminen. Lapsuudessa

luotua tiheää hermoverkostoa hyödynnetään myöhemmin kaikessa liikkumisessa harrasteliikunnasta aina kilpaurheiluun. (Jaakola 2010, 101.) Seuraavassa tavoitteita lasten liikuntaan:

”Varhaisvuosien liikunnan keskeisimpiä tavoitteita ovat:

- Tukea lasten luontaista liikkumishalua, uteliaisuutta ja liikkumisesta nauttimista.
- Mahdollistaa monipuolinen kehitystasoa vastaava liikkuminen.
- Harjaannuttaa monipuolisesti lasten motorisia perustaitoja ja niiden yhdistelmiä sekä tutustuttaa lapsia erilaisiin liikkumistapoihin.
- Kehittää lasten koordinaatiokykyä. Erityisesti tasapainon harjaannuttaminen on tärkeää.
- Antaa lapsille mahdollisuuksia tutustua omaan kehoonsa ja oppia hallitsemaan kehoaan.
- Rohkaista lapsia luottamaan omiin kykyihinsä, ilmaisemaan itseään liikkumalla sekä kokeilemalla omia rajojaan.
- Tarjota onnistumisen elämyksiä ja tukea myönteisen minäkuvan kehittymistä.
- Tutustuttaa erilaisiin välineisiin ja telineisiin.
- Järjestää liikuntaa erilaisissa ympäristöissä ja luoda mahdollisuuksia ympäristön havainnoimiseen kaikilla aisteilla.
- Antaa lapsille mahdollisuuksia kokea fyysistä rasitusta ja levon ja rasituksen vaihtelua.
- Tarjota pienille mahdollisuuksia leikkiä toisten lasten kanssa ja oppia yhteisleikin taitoja.
- Edistää kielen ja käsitteiden oppimista liikkumisen avulla.”

(Karvonen ym. 2003, 96 – 97.)

Vaikka luettelo onkin tehty koskien varhaisvuosien liikuntaa, koskee se mielestäni aikalailla koko lapsuusvaihetta. Liikkumisella lapsi luo perustaa kaikelle muulle oppimiselle, niin kuin aiemmin olen jo todennutkin. Lasten liikunta on leikkiä, siinä tärkeintä on toiminnan aikaansaamat elämykset ja liikunnan ilo ja riemu. Lapsuusvaiheen avaintavoite onkin rakastuminen lajiin tai urhei-

luun tai liikkumiseen. Rakkauden syntymisen kannalta on tärkeää positiivinen ja kannustava ilmapiiri, jossa lapsi uskaltaa kokeilla ja erehtyäkin. Ilmapiiriä tuetaan lasten kanssa naamiomalla harjoitteet leikinomaisiksi. Yhtä leikkiä ei kuitenkaan jakseta kauan tehdä, joten ohjaajalla on hyvä olla taskussaan useampi samaa taitoa harjoittava leikki. Ilo ja nauru eivät saa harjoituksista tai tuokioista puuttua. Lapset kaipaavat myös turvallisuutta. Selkeät pelisäännöt, jotka voi tehdä lasten kanssa yhdessä. Tärkeää on myös, että lapsi uskaltaa olla vuorovaikutuksessa ohjaajan, opettajan tai valmentajan kanssa. Pienestä pitäen on myös hyvä kysellä lapsen tuntemuksia ja ajatuksia. Näin lapsi oppii jo pienestä pitäen miettimään omaa tekemistään. (Forsman & Lampinen 2008, 38 – 39.) Jos nämä edellä mainitut asiat eivät toteudu lasten liikunnassa, voi lapsi kokea että ei ole taidoiltaan hyvä liikunnassa. Heikoiksi koetut liikuntataidot eivät motivoi lasta jatkamaan entistä liikuntaharrastusta saati sitten aloittamaan uutta. (Nuori Suomi 2006, 6.)

5.2 Lähiliikuntapaikkojen arvo

Lähiliikuntapaikka terminä tarkoittaa asuinalueilla sijaitsevia, vapaassa käytössä olevia ja laajoja käyttäjäryhmiä palvelevia liikuntapaikkoja (Nuori Suomi 2009, 8). Vuosina 1998 - 2009 toteutettu valtakunnallinen ”liikuntapaikkapalvelut ja väestön tasa-arvo” -seurantatutkimuksessa selvitettiin laajasti liikuntapaikkapalveluiden tasoa Suomessa eri väestöryhmien näkökulmasta. Osa- na tutkimusta selvitettiin myös lasten ja nuorten näkökulmaa. Tutkimuksessa selvitettiin lasten käyttämää aikaa liikuntapaikoilla, aikaa matkoihin liikuntapaikalle, liikuntapaikkojen käyttöä ja käytön esteitä. Yleinen johtopäätös tutkimuksessa on, että lasten ja nuorten liikuntakulttuuri on jakaantumassa kah- teen osaan. Paljon liikuntaa harrastaneet lisäävät entisestään liikunnan har- rastamisen määrää ja vähän harrastaneet ovat pysyneet ennallaan tai vähen- täneet liikuntaan käytettyä aikaa. (Suomi ym. 2012, 18.)

Lapissa liikuntapaikkojen käyttö on vähentynyt. Tätä selittänee osittain koulu- jen liikuntapaikkojen väheneminen. Liikuntapaikalle siirtymiseen käytetyn ajan perusteella lasten ja nuorten käyttämät liikuntapaikat ovat lähellä kotia. Kuitenkin suurimpana esteenä harrastamiseen on välimatka liikuntapaikalle,

lisäksi Lapissa välimatkaeste on vain kasvanut. Vaikka Suomessa on kattava liikuntapaikkaverkosto, tulisi lähiliikuntapaikkaverkoston luomiseen kiinnittää entistä enemmän huomiota. Vanhempien työ esteenä viedä lapsia liikuntapaikoille on kasvanut 7 – 8 %. Lasten oma halu päästä liikkumaan on hieman noussut, silti 6 – 7 %:lla lapsista ja nuorista ei ole halua päästä liikkumaan. Tutkimuksessa nostettiin selkeästi myös esille, että sää ei ole este lasten ja nuorten liikunnalle. Tärkeimmäksi liikuntapaikaksi niin tyttöjen kuin poikienkin kohdalla valikoitui koulun liikuntasali. Koululiikunnalla ja vapaa-ajanharrastuksissa koulujen saleilla on siis suuri merkitys liikuntaharrastuneisuudessa. (Suomi ym. 2012, 119 – 123.)

Lapsen liikkumisen ja itsenäisen kulkemisen rajoja hänen elinympäristössään kuvaa käsite elinpiiri. Elinpiiri koostuu lapsen päivittäisten toimintojen, leikin sekä muun omaehtoisen toiminnan näkökulmasta kiinnostavista paikoista. Koulun piha on muun muassa yksi keskeisimmistä lapsen toimintapisteistä. Lasten elinpiirien rajoja on myös tutkittu. Tutkimusten mukaan alle kouluikäisen elinpiiri rajautuu kaupunki-ympäristössä yleisesti jopa alle 50 metrin päähän ja alakouluikäisenkin elinpiiri muutamien satojen metrien päähän kotiovesta. Lasten omaehtoinen liikkuminen tapahtuu lähiympäristössä, tutkimuksen tulokset kuitenkin osoittavat, että tätä ei ole liikuntapaikka suunnittelussa osattu riittävästi huomioida. (Nuori Suomi 2003, 8.) Lähiliikuntapaikkarakentaminen on kuitenkin Suomessa yksi keskeisimmistä liikuntapoliittisista keinoista, jolla on pyritty puuttumaan lasten ja nuorten liikkumiseen. Kuviossa 6 esitellään mitä kaikkea lähiliikuntapaikka voi tarjota ja miten valtiohallinto on lähiliikuntapaikan määritellyt. (Nuori Suomi 2007, 6.)

Lähiliikuntapaikka on enemmän	..kuin
Monikäyttöinen	Lajikohtainen
Vapaasti käytettävissä	Käyttövuoroihin perustuva
Ympärivuotinen	Käytössä vain osan vuotta
Pienimuotoinen	Laitostyyppinen
Mitoitukseltaan vapaa	Sääntöjen mukaan mitoitettu
Rakennusteknisesti helppo	Rakennusteknisesti vaativa
Huoltovapaa	Henkilöstöä sitova
Luovasti toteutettu	Perinteinen
Osallistuvaan suunnitteluun perustuva	Määräyksiin perustuva
Saavutettavissa kotiovelta	Liikenneyhteyden takana
Puku- ja pesutiloja ei tarvita	Puku- ja pesutiloja tarvitaan
Käyttäjille maksuton	Maksullinen
Ympäristöön sulautuva	Ympäristöstä erottuva
Kaikille ikäryhmille sopiva	Ikäryhmittäin rajaava

Kuvio 6. Lähiliikuntapaikan määrittely ominaisuusulottuvuuksilla (Nuori Suomi 2007, 6)

Lisäksi on selvitetty taloyhtiöiden leikki- ja liikuntamahdollisuuksia (Valo 2014c). Selvityksen perusteella vain 15 % taloyhtiöistä arvioi oman yhtiönsä liikunta- ja leikkimahdollisuudet hyviksi. Leikkipihat koostuvat pääosin hiekkalaatikosta ja keinusta, mitkä löytyvät 80 % taloyhtiöistä. Suunnittelu on painottunut liikunnallisesti passiivisiin, rauhallisemman leikin näkökulmaan. Selvityksessä todetaankin, että suomalaisten taloyhtiöiden piha-alueiden suunnittelussa ei ole toistaiseksi painotettu lasten päivittäisen liikunnan tukemiseen. Selvityksessä tuodaan esille myös yleinen huoli lasten ja nuorten liikunnan vähyydestä. He esittävät toiveen, että tulevaisuudessa tulisi muutos parempaan myös taloyhtiöiden piha-alueiden suunnittelussa. (Valo 2014c, 31 – 32.)

Alle kouluikäisen lapsen keskeisiin liikkumisympäristöihin lukeutuu päiväkodin piha-alue. Useimmat päiväkodit toteuttavat edelleen silloisen sosiaalihuollon (nykyään Terveystieteiden tutkimuskeskus) 1980 vuonna tehtyä virallista ohjeistusta päiväkotien toimitilojen suunnittelusta. Liikuntapaikoille tai -ympäristölle ei ole siinä tai myöhemminkään tehty omaa ohjeistusta. Syytä päivitykselle ehkä olisi, jos lapsen fyysisen aktiivisuuden suositus pitäisi

tulla täyteen päiväkodissa. Lapset viettävät 7 – 8 tuntia päivästänsä siellä ja tutkimusten mukaan jo päiväkodissa ollaan liian passiivisia. (Nuori Suomi 2009, 8 – 11.) On laskettu, että alakouluikäinen lapsi viettää välitunneilla noin 30 – 60 minuuttia päivässä. Näin ollen koko peruskoulun aikana lapsen on arvioitu viettävän yhteensä 2000 tuntia välitunneilla – mikä on enemmän kuin mihinkään yksittäiseen oppiaineeseen käytetty aika.

Edellä mainittujen asioiden takia on perusteltua, että päiväkotien ja alakoulujen piha-alueisiin tulisi panostaa. Siihen on hyvät perusteet, että lähiliikunta- paikkojen sijoittamiskohteenä kannattaa olla alakoulujen piha-alueet. Pääsääntöisesti koulut on rakennettu keskeisiin kohteisiin, milloin ne ovat koko ympäröivän alueen helposti saavutettavissa. (Nuori Suomi 2003, 9.) Lisäksi päiväkotien piha-alueet voisivat olla aktiivisessa käytössä toiminta-ajan ulkopuolella. Silloin se voisi toimia koko asuinalueen yhteisenä toiminta ja virkistysalueena eli myöskin lähiliikuntapaikkana. (Nuori Suomi 2009, 8.)

5.3 Istuva kansa liikkeelle

Suomalaisten ja myös muualla maailmassa tehtyjen tutkimusten mukaan voidaan sanoa, että enemmistö lapsista liikkuu terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta liian vähän. Asiantuntijat toteavat melko yksimielisesti, että tähän on vaikuttanut viime vuosikymmenten elämäntapa muutos. Esimerkiksi professori Matti Rimpelä on käyttänyt tästä kuvausta ”istuva elämäntapa”, mikä on varsin kuvaava. Istuva elämäntapa on seurausta teknistyneestä yhteiskunnasta. Seuraavassa asiantuntijoiden listausta nykylapsuuden piirteistä:

- ” Lapsuuden laitostuminen: päivähoito, koulu, ostetut harrastuspalvelut
- Eriytyminen ikäryhmiin – eri-ikäiset lapset eivät kohtaa leikeissä
- Ulkoleikit ovat vähentyneet, sisäleikit lisääntyneet
- Lasten vapaa leikki, joka kulki perintönä sukupolvelta toiselle on häviämässä
- Lasten oma leikkikulttuuri on muuttunut aikuisten ohjaamaksi

- Liikunnalliset leikit on irrotettu lapsen arkipäivästä – liikunta on muuttunut osaksi organisoitua urheilua
- Pihat ovat leikkiympäristönä köyhtyneet – ne on rakennettu aikuisten ja autojen ehdoilla
- Luonnolliset leikki- ja liikuntapaikat ovat vähentyneet
- Mediakulutus on lisääntynyt ja sen myötä lapsen kehitykselle tärkeä toiminnallisuus ja liikkuminen ovat vähentyneet
- Kaupallisuus kohdistuu entistä enemmän myös lapsiin”

(Nuori Suomi 2003, 7.)

Nykyään koulun tai päiväkodinkin päiväjärjestys pitää lapset istumassa suurimman osan päivästä. Päiväkotiin tai kouluun viedään ja haetaan autolla, harrastuksiin, jotka eivät ole kodin lähipiirissä kuljetaan autolla. Vapaa-ajalla katsotaan telkkaria tai pelataan video- ja tietokonepelejä. (Nuori Suomi 2003, 7.) Mediaräjähdys näyttäytyykin hurjalla luvulla liikunnan haastajana. Pelkäänsä televisio ja internet vievät keskimäärin noin 200 minuuttia, eli yli kolme tuntia, nuorten päivittäisestä vapaa-ajasta. Kun siihen lisätään vielä läksyt, menee lapsilla ja nuorilla kolmesta neljään tuntia sohvalla tai pöydän ääressä päivittäin. (Huhta & Nipuli 2011, 9.) Uudet teknologiset innovaatiot siis vaikuttavat nuoren jokapäiväiseen elämään monin tavoin. Teknologiasta puhutaan liikunnan kanssa useimmiten hyvin negatiiviseen sävyyn. Kuitenkaan teknistymistä ei voi pysäyttää ja miksi pitäisikään. Varsinkin vähän liikkuvien lasten ja nuorten aktivoimiseksi pitäisi hyödyntää entistä tehokkaammin teknologiaa. Digiliikunnanvälineitä on paljon ja ulkoliikuntapaikoillekin on omia sovelluksia. Innovaatioiden käyttöön ottoa on nopeutettava. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 19 – 23.)

Anne Soinin juuri valmistunut väitöstutkimus ”Jatkuvasti liikkeessä – Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus” kyseenalaistaa lasten luonnostaan liikkuvuuden. Tietoa asiasta on Suomesta, Hollannista ja Australiasta. Tutkimuksen mukaan lasten fyysinen aktiivisuus on pääosin matalatehoista, istumista, seisomista tai kävelemistä. Varsinkin aikuisten ja koululais-

ten fyysisestä aktiivisuudesta on puhuttu paljon ja tutkimuksia tehty. Tämä tutkimus osoittaa kuitenkin sen, että jo päiväkotikäisten lasten spontaani leikki, fyysisesti aktiivinen leikki ja toiminta ovat huolestuttavan vähäisiä. Tu-
loksissa suomalaislapsilla kertyi enemmän paikallaanoloa sekä vähemmän vähintään kohtuullisesti kuormittavaa aktiivisuutta kuin hollantilaislapsilla. Toisaalta suomalaiset viettivät arkisin noin 20 minuuttia enemmän aikaa ke-
vyen liikunnan parissa australialaisiin lapsiin verrattuna. Tutkimushavainnot osoittivat sen, että kannustaminen liikkumiseen on liian vähäistä. Lapsia siis täytyy kannustaa, jotta he liikkuisivat. (Sport.fi 2015.)

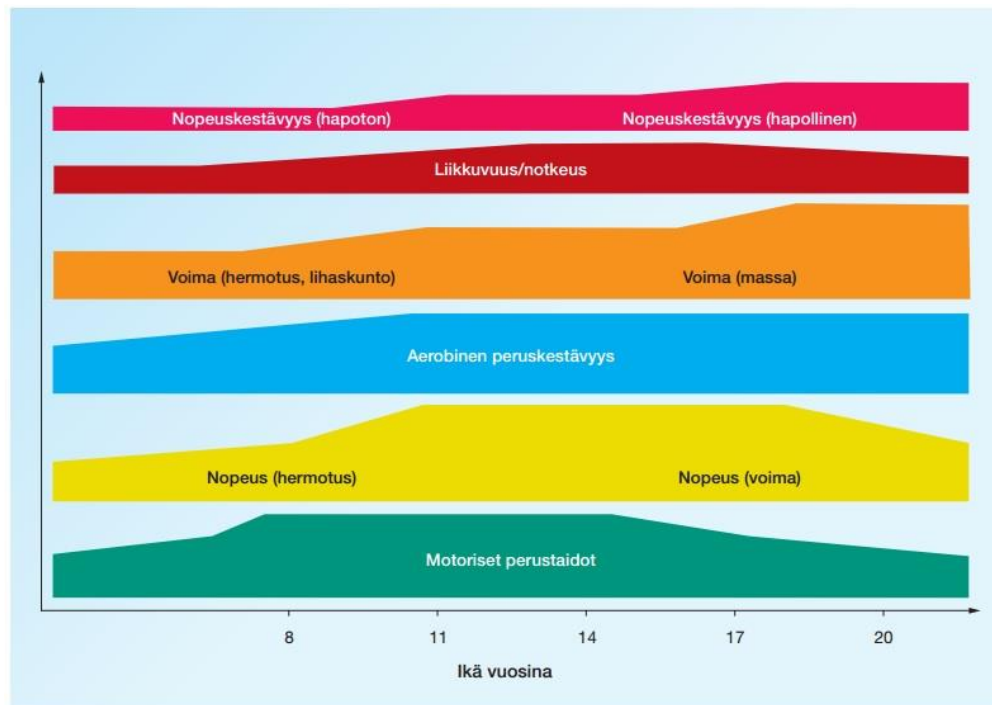
Omaehtoinen liikunta ja kavereiden kanssa liikkuminen kiinnostavat lapsia ja nuoria, yhdessäolo voi olla jopa tärkeämpää nuorille kuin liikkuminen. Osallisu-
tumismahdollisuuksia ei kuitenkaan ole paljon. Varsinkin nuoret haluavat ja kykenisivätkin ottamaan vastuun omasta liikunnastaan. Matalan kynnyksen vaihtoehtoja, joissa toiminta ei ole niin tavoitteellista, tulisi olla paljon enem-
män. Tilaa pelkälle rennolle harrastamiselle ei välttämättä löydy, ja toisaalta kaikki liikuntapaikat eivät myöskään ole kaveriporukoiden harrasteliikunnalle avoinna (Huhta & Nipuli 2011, 10). Samasta asiasta kirjoittaa myös Lars-
Mangnus Engström artikkelissaan. Hänen mielestään lapsien ei tarvitsisi olla urheiluseurassa harrastaakseen urheilua. (Engström 2004, 6.) Lainsäädän-
nöistä ja hyvistä hankkeista huolimatta aikuisjohtoinen toimintamalli hallitsee edelleen liikuntamaailmaa. Lasten ja nuorten aito osallisuus tarjoaisi heille mieleistä muutosta liikuntaan ja avaisi oppimiskokemuksia niin aikuisille kuin lapsille. (Karvinen ym. 2010, 19 – 23.)

Kaiken kaikkiaan liikunnan tulisi olla: monipuolista, säännöllistä ja hauskaa, runsasta, vaihtelevaa ja uusia tilanteita sekä kokemuksia. Liikunnassa tulisi kokea oppimisen ja onnistumisen kokemuksia ja se tulisi olla sosiaalista sekä vuorovaikutteista. Tutkittaessa liikunnan motiiveja suurin osa vastauksista liittyy siihen, että liikunta on hauskaa, siksi sitä harrastetaan ja kannattaa har-
rastaa. (Hämäläinen, 17 – 18.)

5.4 Esimerkit lasten liikunnan ohjelmointiin vaikuttavista malleista

5.4.1 Herkkyyskaudet

Lasten ja nuorten harjoittelussa tulisi ottaa huomioon biologisen kypsymisen asettamat eri ominaisuuksien herkkyyskaudet. Kuviossa 7 herkkyyskaudet näkyy ikävuosittain, on kuitenkin muistettava yksilölliset erot, jotka voivat vaihdella paljonkin. (Nuori Suomi, Olympiakomitea & Suomen Valmentajat 2008, 8.)



Kuvio 7. Fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet (Nuori Suomi ym. 2008, 9)

Lapsen fyysinen kasvu, biologinen kypsyminen, fysiologinen kehitys ja kehon koostumuksen muutokset kehittyvät osittain päällekkäin, samaan aikaan ja ovat riippuvaisia toisistaan, mutta silti itsenäisiä. Lähes kaikilla edellä mainitut tekijät noudattavat tiettyä järjestystä. Niiden kehityksen mukaan määritellään herkkyyskaudet. Herkkyyskaudet eivät ole tarkkoja ajanjaksoja. Niitä kaikkia voi harjoittaa jo hyvin nuorenaikin, kunhan vain muistaa kasvuun liittyvät ra-

joitteet. (Nuori Suomi ym. 2008, 7 – 9.) Herkkyyskaudet kertovat milloin tietyn ominaisuuden kehittyminen on helpointa ja tehokkainta. Ne eivät tarkoita sitä, ettei ikävaiheen aikana harjoiteltaisi muita ominaisuuksia. Herkkyyskausi ajattelussa korostetaan myös monipuolista taitoharjoittelua varsinkin lapsuudessa, sillä se luo hyvän pohjan myöhemmälle harjoittelulle. (Hakkarainen ym. 2009, 140.)

En avaa jokaista herkkyyskautta, sillä en näe sitä oleelliseksi työni kannalta. Herkkyyskausi ajattelu jakaa ihmisiä eri koulukuntiin. Osa uskoo täysin tähän ja osa ei ollenkaan, lisäksi on niitä, jotka osittain uskovat tähän ja osittain johonkin muuhun.

5.4.2 LTAD

LTAD eli Long-Term Athlete Development -malli on kehitetty jo 1990-luvun alussa Istvan Balyin toimesta. Vuonna 2002 LTAD:sta kehitettiin nykyaikainen malli Kanadassa, missä se oli osa Kanadan urheilupolitiikan uudistusta. Kanadassa käynnistettiin The Canadian Sport Policy -ohjelma, jonka tavoitteena oli lisätä kansalaisten liikunta-aktiivisuutta, parantaa menestystä arvokilpailuissa, lisätä ammattitietoisien ihmisten määrää liikunnan parissa ja lisätä toimijoiden välistä yhteistyötä sekä kehittää liikuntapaikkoja. Urheilupolitiikkaohjelmaa perusteltiin myös lasten ja nuorten vähenevän fyysisen aktiivisuuden puolesta, mikä huolestutti jo kansanterveydellisistä syistäkin. (Nipuli 2011, 4 – 5.)

Mallin mukaan huippu-urheilijaksi kehittyminen vie kymmenen vuotta ja 10 000 tuntia harjoittelua. Urheilijaksi kehittyminen jaetaan seitsemään eri tasoon tai vaiheeseen, tasot ovat englanniksi koska suoria suomennoksia tasoille ei ole.

- | | |
|------------------------|------------------------------------|
| 1. "Active start | (0–6-vuotiaat) |
| 2. FUNdamentals | (tytöt 6–8, pojat 6–9) |
| 3. Learning to train | (tytöt 8–11, pojat 9–12) |
| 4. Training to train | (tytöt 11–15, pojat 12–16) |
| 5. Training to compete | (tytöt 15–21 +/-, pojat 16–23 +/-) |
| 6. Training to win | (tytöt 18 +/-, pojat 19 +/-) |
| 7. Active for life | (kaikki ikäluokat)" |

(Huhta & Nipuli 2011, 56.)

Aluksi malli kehitettiin huipulle tähtäävien urheilijoiden harjoittelun tueksi. Sitä kuitenkin muokattiin niin, että se sopii kaikille lapsille ja nuorille yleiseksi liikunta- ja urheilumalliksi. Tarkoituksena on, että kaikki lapset kävisivät Active start, FUNdamentals ja Learn to Train -vaiheet läpi. Vaiheiden jälkeen lapsi saa päättää jatkaako polkua eteenpäin, vai siirtyykö suoraan Active for Life -vaiheeseen. Viimeiseen vaiheeseen voi siirtyä missä vaiheessa vain. Mallissa suoritukseen ja harjoitteluun vaikuttaa viisi osa-aluetta: voimakkuus, kestävyys, nopeus, taidot ja notkeus. Jokaiselle osa-alueelle on oma kehitysvaiheensa (mallissa nimellä harjoitettavuusikkuna), jolloin kyseessä olevaa osa-aluetta on tärkeä harjoitella ja kehittää. Nopeutta, taitoa ja notkeutta harjoitellaan kronologisen iän mukaan ja voimaa sekä kestävyyttä yksilöllisen kehittymisen mukaan. (Nipuli 2011, 6 – 7.) LTAD -mallin kolme ensimmäistä vaihetta koskevat opinnäytetyöni ikäluokkaa, joten kerron niistä hieman tarkemmin.

Koko malli perustuu kehitykselliseen ikään kronologisen iän sijasta. Liikuntaa ohjaavan tulee olla selvillä siis lapsen tai nuoren kehityksellisestä iästä. Tällä pyritään optimoimaan jokaisen harjoittelu. Mallin mukaan on suositeltavaa harrastaa monia lajeja aina Train to Compete -vaiheeseen asti eli 15 – 16-vuotiaaksi. Jokaisella tasolla tulee täyttää tietyt kriteerit ennen seuraavalle tasolle pääsyä. (Nipuli 2011, 8 – 7.) Active start on määritelty noin 0 – 6 vuotiaille. Tällä tasolla tärkeää on, että lapset totutetaan aktiiviseen elämään, opetellaan motorisia perustaitoja, jotka antavat pohjan tulevaisuuden liikkumiselle. Tasolla harjoitetaan ketteryyttä, nopeutta, tasapainoa ja koordinaatiota. Active start kehittää lapsen itsetuntoa, sosiaalisia taitoja, tunteiden hallintaa ja mielikuvitusta sekä samalla parantaa unen laatua. Lasten tulisi nähdä liikkuminen tällä tasolla hauskana ja kiinnostavana osana elämää. (Canadian sport for life 2011.)

Seuraavalla tasolla, FUNdamentals, painotetaan edelleen monipuolisten liikunnallisten perustaitojen merkitystä. Vaiheeseen kuuluu myös perusurheilutaitojen opettelu, kuten: hiihtäminen, uinti ja luistelu. Tämä taso koostuu liikkumisesta, perustaidoista ja edellä mainituista urheilutaidoista. Nämä tulisi

omaksua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, noin 6 – 9 vuoden aikoihin. (Nipuli 2011, 5 – 6.) Lisäksi myös monipuolista ympäristöä korostetaan, jotta taidot saisivat monenlaista ärsykettä. Lasten kiinnostus ja motivaatio pitäisi tällä tasolla nousta ja tärkeää on pitää hauskaa liikkuessakin niin kuin nimestäkin jo näkyy (FUN), myös kaverit nousevat tällä tasolla mukaan. FUNDamentals tasolla esitellään myös urheiluun liittyviä sääntöjä. (Canadian sport for life 2011.)

Learning to Train tasolla painotetaan edelleenkin monipuolista kokonaisvaltaista liikuntataitojen harjoittelua. Kuitenkin lapselle valitaan hänen mieltymyksensä mukaan kolme lajia. Lapsille aletaan myös opettamaan mentaalista valmistautumista suorituksiin. (Huhta & Nipuli 2011, 56 – 57.) LTAD-mallissa urheilulajit jaetaan varhaisen ja myöhäisen erikoistumisen lajeihin. Varhaisen erikoistumisen lajeissa haastavat lajitaidot opetellaan jo ennen murrosikää, koska on todettu että niitä on myöhemmin haastava enää oppia. Myöhäisen erikoistumisen lajeissa opetellaan liikunnalliset perustaidot ensin ja tämän jälkeen nuori valitsee lajin, mikä tapahtuu suurin piirtein 12–15 vuoden iässä. (Nipuli 2011, 5 – 6.)

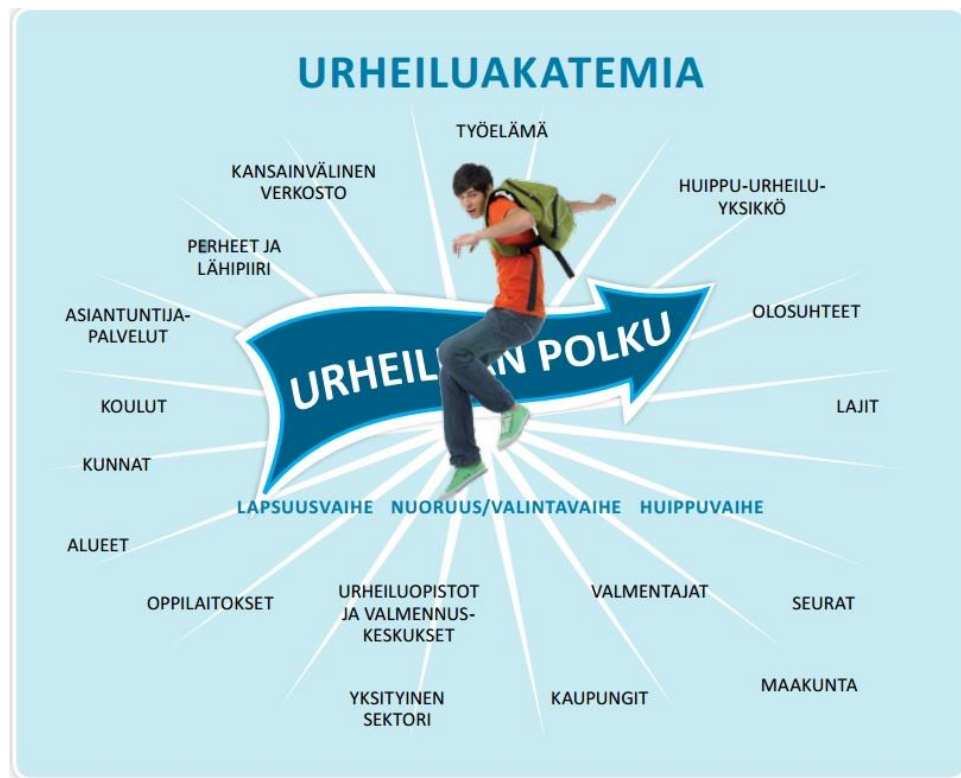
6 URHEILUVALMENNUKSEN JA LIIKUNTAKASVATUKSEN TUULET LASTEN LIKUNNASSA

6.1 Huippu-urheilun muutostyöryhmä

”Urheilija polun osaamisella, yhteistyöllä ja intohimolla parhaaksi Pohjoismaaksi 2020!” Tämän vision huippu-urheilun muutostyöryhmä esitteli loppuraportissaan vuonna 2012. Työryhmän taustalla on vuonna 2008 käynnistetty huippu-urheiluryhmä. Heidän työnsä tuloksena syntyi Sanoista teoiksi – ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi -raportti. Huippu-urheiluntöryhmän esityksestä, Suomen Olympiakomitea ja Paralympiakomitea käynnistivät yhdessä huippu-urheilun muutosprojektin. Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella muutostyöryhmä sai vastuulleen käytännön muutostyön toteuttamisen. Muutostyöryhmään kuuluivat: Jukka Pekkala, Tapio Korjus, Mika Kojonkoski, Leena Paavolainen ja Antti Paajanen. (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2012, 3 – 6.)

Suomen liikunta, urheilu ja huippu-urheilu ovat murroksessa, yhteistyötä ja kumppanuutta eri urheilutoimijoiden välillä tarvitaan nyt. Huippu-urheilu vision lisäksi liikunnalle ja urheilulle on oma visionsa, Suomi on maailman liikkuvien urheilukansa 2020. Tavoitteet ovat korkealla, mutta muutostyöryhmän raportista pitäisi löytyä ratkaisut, miten sinne päästään. Huippu-urheilun muutostyöryhmä julkaisi työssään Urheilijan polun, mitä olen aiemminkin hieman sivunnut (kappale 3.3.3). Polku on suomalainen vastine kappaleessa 5.4.2 esitellylle LTAD -mallille. Urheilijan polussa kerrotaan harjoitusmäärät, taidot ja valmennuksen sisältöön liittyviä asioita. Urheilijan polun ajatusmallina on se, että urheilija on keskiössä ja siinä on kolme vaihetta (lapsuus-, valinta ja huippuvaihe), joista ensimmäinen eli lapsuusvaihe määrittää tätä työtä. Olen työssäni avannut tekijöitä, jotka määrittävät lapsuusvaiheen, näitä ovat: löytää innostus liikuntaan, liikkua riittävästi ja monipuolisesti. Lisäksi olosuhteet ovat sellaiset, että urheilu on osa jokapäiväistä arkea. (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2012, 12 – 13, 16.)

Yksi tekijä, joka mainitaan huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportissa lapsuusvaiheen kohdalla, on perheen, koulun ja seuran yhteistyö. Tästä ei ole näyttöä vielä juurikaan. Kuitenkin luulen, että tätä yhteistyötä parantamalla voidaan avata monia uusia ovia lapsien ja nuorten liikuntaan. Lisäksi samaa yhteistyötä voisi laajentaa myös päiväkoteihin. Loppuraportissa urheiluakatemia kohdassa on seutuyhteistyön kehittäminen (Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2012, 20). Lapin Urheiluakatemia vaikutuspiiri on erittäin laaja, joten kehitettävää varmasti löytyy. Kuviossa 8 esitellään urheiluakatemiaa Urheilijan polulla. Akatemian vaikutuspiiri voi ulottua parhaimmillaan näihin kaikkiin osa-alueisiin.



Kuvio 8. Urheiluakatemia Urheilijan polulla (huippu-urheilun muutostyöryhmä 2012, 20)

6.2 Valo

Valo on liikunnan ja urheilun kattojärjestö, sen tehtävänä on toimia suomalaisen liikunnan ja urheilun yhdistävänä voimana ja suunnannäyttäjänä. Valo kuvaa myönteistä asennetta tulevaisuuteen. Järjestö toteuttaa myös omalta

osaltaan Suomi maailman liikkuvin urheilukansa 2020 visiota. Toiminnan tarkoituksena on edistää koko elämänkaaren liikuntaa ja urheilua, aina arkiliikunnasta huippu-urheiluun. Järjestö edustaa suomalaisia liikuntajärjestöjä, se vahvistaa liikunnan kansalaistoimintaa sekä liikuntakulttuurin yhteiskunnallista asemaa. (Valo 2013, 1.)

Kumppanuus on Valon strategian kulmakivi. Valon tehtävä on innostaa, uudistaa ja yhdistää. Järjestö edistää lasten liikuntaa Kasva urheilijaksi ajattelumallilla, mikä on lasten urheilun suomalainen malli. Se pohjautuu Urheilijan polun lapsuusvaiheeseen. Kuviossa (kuvio 9) on Urheilijan polulta irrotettuna ainoastaan lapsuusvaihe.



Kuvio 9. Lapsuusvaihe Urheilijan polulla (Finni ym. 2012, 7.)

Valo toteuttaa myös varhaiskasvatukselle tehtyä kampanjaa Vauhti varpaat. Kampanjan tavoitteena on lisätä päiväkoteihin kaksi tuntia liikuntaa joka päivä. Samalla tukea varhaiskasvattajien työtä ja innostaa vanhempiaakin liikumaan lastensa kanssa. Järjestö on myös mukana Liikkuva koulu -ohjelmassa, josta kerroin tarkemmin kappaleessa 3.3.2. Valo on myös perustanut asiantuntijaverkoston ”Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin

käytäntöihin”. Verkoston tehtävänä on rakentaa liikkumis- ja hyvinvointiohjelma, jota on pilotoitu jo syksystä 2013 lähtien.

Asiantuntijaverkoston ydinteemat ovat tiivistetty viiteen teesiin:

1. ”Lapsella on joka päivä oikeus liikkumiseen ja liikunnan iloon.
2. Varhaiskasvattajan tulee mahdollistaa riittävä fyysinen aktiivisuus jokaiselle lapselle jokaisena päivänä.
3. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin muutos liikuntamyönteiseksi tapahtuu sitovalla normiohjauksella.
4. Pedagoginen osaaminen ja johtajuus on nostettava keskiöön.
5. Liikkeelle on annettava tilaa”

(Valo 2014b, 2 – 3.)

Nykyään verkosto on laajentunut, siihen kuuluu 80 varhaiskasvatuksen asiantuntijaa sekä 15 kuntatasoista ja 70 yksikötasoista pilotoijaa. 10.3.2015 julkaistaan Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma, joka otetaan käyttöön syksyllä 2015. Ohjelma pyrkii muuttamaan varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria ja arjen pedagogiikkaa sekä tuomaan liikkumisen osaksi kaikkea varhaiskasvatus-toimintaa. (Sport.fi 2014.) Valo on mukana monessa ja on lapsuusvaiheen liikunnan edistäjänä isossa roolissa (Valo 2012, 5 – 6).

6.3 Lapsuusvaiheen verkostoitumista Rovaniemellä

Roihu10 on ”Rovaniemi liikunnan ja urheilun huipulla 2014 – 2020” -esiselvityshanke, joka käynnistyi tammikuun alussa 2014 ja kesti syyskuun lopulle 2014. Rovaniemen kaupunki ja sen ympäröivät alueet muodostavat ainutlaatuisen liikunta-alan innovaatioympäristön ja paikka on maailmanlaajuisesti poikkeuksellinen liikunta-alan huippuympäristö. Rovaniemen liikunta-paikat ovat lähellä toisiaan ja helposti saavutettavissa myös ulkopaikkakuntalaisille. (Roihu10 2013, 1 – 3.) Esihankkeen aikana aloitettiin verkkoyhteistyön kehittäminen, sen tarkoituksena on tukea alueellisen palvelu- ja osaa-miskeskusten rakennustyötä Lapissa. Hankkeen tavoitteena on myös saada lapsille laadukkaampaa harrastustoimintaa lähiliikuntapaikkoja hyödyntäen. (Lukkarila 2014.)

Projektipäällikkö pitää tulevaisuudessa Lapin Urheiluakatemiaa roolia suurena lapsuusvaiheen liikunnassa. Akatemia on mukana verkoston luomisessa ja samalla toteuttaa Urheilijan polun toteutumista käytännössä lapsuusvaiheesta huippuvaiheeseen. Kun akatemia tukee koko polkua saa se huippuvaiheeseensa entistäkin laadukkaampia urheilijoita, samalla myös kaikki rovaniemeläiset lapset hyötyvät laadukkaasta toiminnasta, vaikka eivät urheilijauralle lähdekään. Lapin Urheiluakatemia on jo nyt paljon yhteistyössä liikunnanohjaajaopiskelijoiden kanssa, mutta tulevaisuudessa yhteistyö tiivistyy. (Lukkarila 2014)

Esiselvityshankkeen aikana on tehty myös kyselyselvitys rovaniemeläisten alakoululaisten fyysisestä aktiivisuudesta. Kyselyssä kartoitettiin urheiluseuratoiminnassa tai ohjatussa liikunnassa mukana olevia ja näistä pois lähteneitä. Kyselyyn vastasi 3758 oppilaista, joista 1727 harrasti ohjatusti liikuntaa ja 502 oli useammassa ohjatussa toiminnassa mukana. Ohjatun liikunnan toiminnassa mukana olleita, mutta sieltä jo pois lähteneitä oli 1068 ja kokonaan ohjatun toiminnan ulkopuolella oli 2031. Luvut kertovat paljon, noin puolet ovat kokonaan seuratoiminnan tai ohjatun liikunnan ulkopuolella ja noin kolmannes harrastaneista on jo alakouluikäisenä jättänyt harrastamisen pois eli kuuluvat drop out ryhmään. Tämä kysely ei kuitenkaan kartoittanut omaehtoista liikkumista ja harrastamista, joten näistä tuloksista ei voi päätellä rovaniemeläisten lasten fyysistä aktiivisuutta kokonaisuudessaan. On muistettava, että uudet lajit ovat tuoneet suomeenkin paljon omaehtoisen liikunnan harrastajia.

Lapsuusvaiheen liikunnassa tärkeimpinä asioina projektipäällikkö näkee sen, että liikunta saataisiin lähelle lapsia ja se olisi jokapäiväistä. Toinen tärkeä asia olisi saada lapset osallistettua. Liikuntaan jää pahemmin koukkuun jos siihen saa itse vaikuttaa. Roihu10 -hankkeessa on myös mietittävä miten lapset saavat alusta asti vaikuttaa ja, että lapsen ääni kuuluisi koko projektin ajan. Jos asioiden tekemistä jatketaan samaan malliin, ei muutosta tule. (Lukkarila 2014)

Sportisti Roi on Roihu10:n esiselvityshankkeen kautta syntynyt tuote, joka käynnistyi syksyllä 2014 aloittamalla koululaisille järjestettävän iltapäiväkerhotoiminnan sekä kaikille koululaisille avoimet koulutapahtumat lasten liikunnallisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Sportisti Roi on neljän urheiluseuran yhteistyönä syntynyt yhteistyöverkosto. Neljä perustajaorganisaatiota ovat RSB-Team, Taipumattomat ry, FC Santa Claus juniorit sekä Ounasvaaran Hiihtoseura. Nämä neljä seuraa ovat saaneet opetusministeriön tukea iltapäiväkerhokoordinaattorin palkkaukseen. Sportisti Roin koordinaatioryhmään kuuluvat Lapin Liikunta ry, Santa Sport Lapin urheiluoipisto sekä Lapin Ammattikorkeakoulu, Lapin yliopisto, Lapin Ammattiopisto, Rovaniemen kaupunki, Suomen Vammaisurheilu ja liikunta VAU ry sekä WAU ry. Näiden lisäksi on mukana yhteistyöseuroja sekä muita toiminnan tukijoita. Hanke on rahoitettu sponsoreiden sekä muiden tukijoiden ja yhteistyökumppaneiden avulla. (Sutinen 2015.)

Rovaniemellä pyritään muuttamaan vanhaa mallia, jossa vain osa lapsista pääsee osallistumaan koulujen välisiin liikuntatapahtumiin, tarjoamalla tapahtumia, joihin koko koululla on mahdollisuus osallistua. Näissä tapahtumissa lapset ja nuoret pääsevät kokeilemaan uusia lajeja ja liikkumaan yhdessä ystävien kanssa. Rovaniemi elää nykyään kulttuurillista muutos-aikaa perinteisten koulujen välisten kilpailuiden osalta. Sportisti Roi:n iltapäiväkerhotoiminta on täysin maksutonta ja toimintaa järjestetään koulun omissa liikuntatiloissa sekä lähialueilla koulun päättymisen jälkeen. Rovaniemen kaupunki on antanut hankkeelle käyttöön ilmaiset salivuorot kerhojen järjestämiseksi. Ohjaajina kerhoissa toimivat Lapin Ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat, Lapin Urheiluoipiston liikuntaneuvojaopiskelijat, urheiluseurat sekä paikalliset järjestöt. Tavoitteena on tuoda mahdollisimman laajalti Rovaniemen eri kouluille monipuolista, innostavaa ja ohjattua aktiivista iltapäiväkerhotoimintaa. Iltapäiväkerhoissa lapsilla on myös mahdollisuus lajikokeiluihin ja tätä kautta kenties löytää itselleen mieluisa uusi harrastus. Tavoitteena on myös siis tarjota harrastemahdollisuudet niille lapsille, jotka eivät muuten olisi aktiivisesti seuratoiminnassa mukana. (Sutinen 2015.)

Sportisti Roi:n tavoitteena on tarjota toimintaa Rovaniemellä vuodesta toiseen, mutta tällä hetkellä hankkeen jatko on vielä auki. Tällä hetkellä Sportisti Roi:n koordinaattorin palkkatukea on hakenut paikallinen urheiluseura FC Santa Claus juniorit, mutta yhden seuran varassa hanketta ei pystytä pitkällä aikavälillä pyörittämään. Hankkeelle olisi hyvä löytää tulevaisuudessa ulkopuolinen rahoittaja, jotta toiminnan jatkuminen taattaisiin jatkuvaksi myös tulevaisuudessa. (Sutinen 2015.)

7 HAASTATTELUT

7.1 Teemahaastattelu tiedonkeruu menetelmänä

Haastattelu on laadullinen tutkimusmenetelmä ja se on toimiva, kun lähtökoh-
tana on halu saada kirjoittamatonta faktatietoa ja jos tavoitteena on toteuttaa
kohderyhmän näkemyksiin nojautuva idea (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63).
Haastattelu on hyvä tapa selvittää ihmisen kokemuksia eri asioista, sillä par-
haiten ihmisen kokemus selviää kysymällä häneltä itseltään. Haastattelu on
aina vuorovaikutustilanne, jossa haastattelija johdattelee haastateltavan ker-
tomaan ajatuksiaan, tässä tilanteessa opinnäytetyön kannalta tärkeistä tee-
moista. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47 – 48.) Työni tuotoksen nojaan nimen-
omaan kohderyhmän näkemyksiin ja niin sanottuun hiljaiseen tietoon sekä
teoriaan, joka löytyy raportistani.

Tyypillistä teemahaastattelulle on, että haastattelussa läpikäytävät aiheet on
päätetty ennalta. Kysymysten tarkka muoto ja järjestys määräytyvät kuitenkin
vasta haastattelutilanteessa. Tärkeintä on, että kaikista opinnäytetyön kan-
nalta oleellisista teemoista keskustellaan. Ominaispiirteitä on, että tiedetään
haastateltavan kokeneen tietyn tilanteen, lisäksi haastattelija on selvittänyt
tutkittavan ilmiön tärkeitä osia, rakenteita ja kokonaisuutta. Tämän perusteel-
la hän on päätenyt oletuksiin ja kehittänyt haastattelurungon, joka suunna-
taan tutkittavien henkilöiden kokemuksiin. Teemahaastattelu ei edellytä tiet-
tyä kokeellisesti aikaansaatua kokemusta, vaan se lähtee oletuksesta, että
kaikkia ihmisen ajatuksia ja kokemuksia voidaan tutkia tällä menetelmällä.
(Hirsjärvi & Hurme 2001, 47 – 48.)

Haastatteluni muodostui kahdesta isosta teemasta, nykyhetkestä ja tulevai-
suudesta. Teemoittamista ja suunnittelua ohjasivat tutkimuskysymykset eli
mikä on lapsuusvaiheen liikunnan tilanne Rovaniemellä ja miten sitä voisi
kehittää. Haastattelin jokaisen yksitellen ja kasvotusten, sillä halusin kuulla
jokaisen oman mielipiteen ja kokemuksen, ilman, että kenenkään muun mie-
lipide voisi siihen vaikuttaa. Keskusteltaessa kasvotusten, pystyy paremmin
havainnoimaan puhujaa ja esittämään tarvittaessa lisäkysymyksiä ja saa-

maan lisää perusteluja vastauksiin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 34.) Ennen tapaamista lähetin alustavan tekstin (liite 1) jokaiselle, jotta he pääsivät pohtimaan asiaa ja olivat tietoisia mihin haastattelua tarvitaan. Kun saavuin paikalle, kerroin vielä lisää ja painotin miksi juuri hänen vastaukset ovat tärkeitä. Puhuminen ulkopuolisista asioista rentoutti niin haastateltavaa kuin minuakin. Haastatteleminen oli mukavaa, vaikka se alussa jännittikin, mutta melko nopeasti siihen tilanteeseen tottui.

Tein yhdeksän puolen tunnin haastattelua kahden viikon aikana. Koin kehittyväni haastattelijana, vaikka aikaväli olikin lyhyt. Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja kuuntelun jälkeen muokkasinkin haastattelulomaketta toimivammaksi. Nauhojen kuuntelu oli myös hyvä keino analysoida ja kehittää omaa toimintaa. Kysymysten parantelu auttoi joihinkin tilanteisiin, mutta suurimmassa osassa kysymykset muokkautuivat haastattelutilanteen mukaan. Olin tyytyväinen saamaani aineistoon ja mielestäni sain työhöni tarvitsemaani tietoa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä haastattelujen puhtaaksi kirjoittaminen eli litterointi nauhoilta ei ole yhtä välttämätöntä kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Litterointi kannattaa keskittää sisällön tuottamisessa tarvittuun tietoon, joka on oleellista työn kannalta. Analysointia on kuitenkin hyvä tehdä silloin, kun haastatteluja haluaa käyttää tutkimustietona joidenkin sisällöllisten valintojen perusteluun. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63 – 64.) Haastattelun purkamiseen ja analysointiin ei ole yhtä tiettyä mallia, vaan analysoinnit tehdään aina tutkimus tai opinnäytetyö kohtaisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 36.) Analysoidessani haastatteluja kirjoitin työlleni oleellisimmat asiat ylös ja karsin epäolennaisen pois. Isoimmat teemat eli nykyhetki ja tulevaisuus, pysyivät analysoinnissakin, sillä ne olivat tutkimuskysymyksen mukaan asetetut. Kävin kysymys kerrallaan vastaukset läpi ja kirjoitin ne ylös siten, että asiasältö säilyy, mutta henkilö ei ole tunnistettavissa siitä. Vastausten kirjoittamisen jälkeen teemoittelin ne ja niistä muodostuivat otsikot isojen teemojen alle. Työssäni haastateltavat pysyvät nimettöminä, myöskään kouluja eikä päiväkoteja mainita, joissa haastatteluja on tehty. Kappaleissa 7.3 ja 7.4 puran haastatteluiden annin, ensimmäisessä kappaleessa on selvitys nykyhetkestä

ja toisessa tulevaisuuden kannalta edistäviä asioita. Haastatteluiden litteroinnit löytyvät liitteenä (liite 9).

7.2 Haastateltavien esittely

Haastateltavat ovat rovaniemeläisiä tai nykyään/väliaikaisesti Rovaniemellä asuvia. He edustavat eri sukupuolia, ikäluokkia ja he työskentelevät erilaisissa tehtävissä. Haastateltavien valikoituminen tapahtui koulujen ja päiväkotien sijainnin mukaan tai jos siellä oli liikunnan kannalta tärkeitä asioita meneillään. Tarkoituksena oli saada kokemuksia jaettavaksi eri puolilta Rovaniemeä. Niin kuin aiemminkin jo mainitsin haastateltavat ja heidän työpaikkansa pysyvät nimettöminä.

Kaksi kouluista on mukana Liikkuva koulu -ohjelmassa ja toinen näistä on liikuntapainotteinen. Kolmas koulu ei ollut vielä haastateltaessa ohjelmassa, mutta nyt sekin on mukana, kouluilta haastateltavana olivat rehtorit. Päiväkodit valittiin myös eri puolilta Rovaniemeä rajautuen siten, mitkä olivat olleet liikunnanohjaajaopiskelijoiden harjoittelupaikkoina. Päiväkoteja valitsin kaksi, joista toinen on liikuntapainotteinen. Tarkoituksena oli haastatella päiväkodin johtajaa sekä työntekijää molemmista, mutta toisesta päiväkodista en saanut johtajan haastattelua. Lisäksi haastattelin Rovaniemellä seuratoiminnassa mukana olevaa, mutta myös päiväkodissa työskennellyttä liikunnanohjaajaa (AMK).

Näiden työelämässä olevien lisäksi halusin kuulla opiskelijoiden näkökulman asioihin. Opiskelijat olivat olleet neljän viikon harjoittelujakson sekä alakoulussa että päiväkodissa. Haastateltavia oli kaksi ja he valikoituivat heidän tutoropettajan ehdotuksesta, lisäksi katsoimme, että heistä molemmat olivat olleet ainakin yhdessä haastatteluissa olleista alakouluista tai päiväkodeista. He edustivat myös eri ikäluokkaa ja eri sukupuolta. Halusin myös tuoda opiskelupaikkani näkökulman asiaan, joten haastattelin yhtä Lapin ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan opettajaa. Kaikki haastattelulomakkeet löytyvät liitteinä (liite 2 – liite 7).

7.3 Haastateltavien ajatukset nykyhetkestä

7.3.1 Ilmapiiri ja liikunnan toteutus

Poikkeuksetta kaikkien haastateltavien mukaan alakouluissa, päiväkodeissa ja Rovaniemellä ylipäättään vallitsee positiivinen ilmapiiri liikunnan suhteen ja, että suunta on vielä paranemaan päin. Väestö on jakautunut osittain kahteen, on niitä, jotka ymmärtävät liikunnan tärkeyden ja tietävät oman roolinsa siinä ja sitten on niitä, jotka eivät vielä ymmärrä tärkeyttä tai omaa rooliaan liikunnassa.

”Osittain innostunut ilmapiiri, paljon tehdään asioita ja ollaan innostuneita niistä. Välttämättä aina ei kuitenkaan ole osaamista toteuttaa lasten liikuntaa, vanhat uskomukset ovat vähän niin kuin pinttyneet. Paljon puhutaan lasten liikunnan puolesta, mutta asian eteen ei tehdä hirveesti asioita.”

”kaikki omalla tavallaan arvostaa liikuntaa, mutta vielä kun se saadaan näkymään käytännössä.”

Varsinkin alakouluissa korostettiin kilpaurheilua liikunnallisen ilmapiirin luoja-
na. Haastatteluissa nousi selkeästi esille se kuinka paljon kilpaurheilua arvostetaan. Kilpaurheilu on arvostettavaa, mutta onko alakoulu oikea paikka korostaa sitä, sillä kaikista ei kuitenkaan tule kilpaurheilijoita. Vaikka haastatteluissa puhuttiin pääsääntöisesti kaikkien lasten liikkumisesta ja sen tukemisesta, niin jotenkin kilpaurheilu tuli kuitenkin kuin meriittinä esille, mikä itselläni ainakin vähän särähti korvaan.

”useimmilla opettajilla on kilpaurheilutausta ja harrastavat liikuntaa vapaa-ajallaan, joten se kertoo, että asenne on kohdillaan.”

”meillä on kohtuullisen paljon oppilaita, jotka ovat kilpaurheilussa mukana,..liikuntavastaava on liikuntaan erikoistunut ja entinen kilpaurheilija.”

Päiväkodeissa ei ole juurikaan menty kaupungin opetussuunnitelman mukaan, sillä se on haastateltavien mukaan vajaa. Toteutustavat ovat vähän erilaisia kuin kouluissa, esimerkiksi päiväkodissa jokaiselle ikäkausiryhmälle on omat tavoitteet. Lisäksi esikoululaisille on oma suunnitelma, tämän joh-

dosta toiminta on hieman tavoitteellisempaa. Liikunta teemoitetaan päiväko-
deissa vuodenaikojen ja erilaisten projektien mukaan, esimerkkinä vauhti
varpaat ja juhlaesitykset.

*”Työt harjoittelivat kerran viikossa tanssia ulkopuolisen opettajan
johdolla ja kevätjuhlassa esittivät sitten tanssiesityksen.”*

Vaikka liikuntaa suunniteltiin viikoittaiseen ja päivittäiseen toimintaan ei se
näkynyt isossa roolissa harjoittelijoille, pääpaino oli ja on omaehtoisessa leik-
kimisessä ja liikkumisessa. Harjoittelijoiden ja työntekijöiden kommentteissa
oli välillä havaittavissa myös pientä ristiriitaa.

*”Kaikilla aikuisilla, jotka on pihalla valvomassa on tavoitteena, et-
tä kukaan lapsista ei jää paikoilleen, vaan heitä kannustetaan ja
jos he eivät itse löydä innostusta me lähdetään hetkeks mukaan
tai kokoajaksi mukaan siihen liikuntaan tai leikkiin.”*

*”Kyllä siellä kannustettiin liikkumaan ja välineitä oli paljon erilai-
sia, mutta kyllä me oltiin niitä jotka lasten kanssa leikkimään ja
riehumaan lähettiin.”*

Harjoittelijat eivät olleet saaneet kokonaista kuvaa liikunnasta tai liikunta-
suunnitelmista, mutta esikoululaisilla toiminta oli selkeästi suunnitellumpaa ja
he jopa käyttivät liikuntaa oppimisen välineenä. Tuli ilmi, että ohjattua liikun-
taa oli yksi tunti viikossa ryhmää kohden ja todellisuudessa se hetki oli sellai-
nen mistä helposti tingittiin, jos jotain muuta tuli suunnitelmiin. Lisäksi harjoit-
telijat olivat huomanneet, että liikunnan suhteen oltiin todella varovaisia. Lap-
sia liikutettiin vain pienissä ryhmissä ja hyvin helposti kiellettiin erilainen liik-
kuminen, koska pelättiin, että jotain sattuu.

*”Varsinkin pienemmille lapsille liikunnansuunnittelu oli melko
ympäripyöreätä, mutta eskareille oli tarkkaa määritelty mitä tulisi
oppia ja näin. Mulle jäi sellanen kuva, että ehkä niiltä pienemmil-
tä lapsilta ei odotettu kauheen paljon, että sit ku mä teetin niillä
jotaki vähän haastavampaa ja ne osaski sen, nii ne hoitajat oli
vähän ihmeissään.”*

Koulut noudattavat kaupungin opetussuunnitelmaa ja lisäksi koko kaupungin
lapsia koskevat turnaukset ja kilpailut jaksottavat koululiikunnan painotuksia.

Kouluissa suunnitelmat ovat selkeämpiä ja myös harjoittelijoille oli suunnitelmat esitelty heti, jotta he tiesivät mitä heidänkin tulee noudattaa. Vaikka suunnitelmat olivat selkeitä, oli harjoittelijoille jäänyt tunne, että isompien viides ja kuudes luokkalaisten opetus ei ollut enää niin tavoitteellista, kuin pienemmällä.

”se lähtee lajikohtaisesti liikkeelle, mitkä tulee ihan suoraan ops:sta, että vuosisuunnitelma on vielä tällä hetkellä hyvin perinteinen.”

Välitunneilla oppilaat viettävät paljon aikaa joka päivä. Osassa kouluista on lähiliikuntapaikka pihalla, jossa lapset liikkuvat mielellään. Tärkeintä haastateltavien mukaan on se, että mahdollistetaan liikkuminen, niin lapset liikkuvat. Välitunneille tuodaan välineitä, jotka ovat kaikkien käytettävissä. Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olleilla kouluilla oli käytössään oppituntien aikaiset pienet välitunnit ja oppilaiden suunnittelemaa taukojumppia, joita vedettiin aina, kun oli hyvä hetki. Lisäksi välitunteja aktivoivat niin sanotut välkkärit, jotka oli koulutettu liikuttamaan toisia välituntien aikana. Ainakin yhdellä koululla oli toiminnassa myös aktiivinen oppilaskunta, joka järjesti liikunnallisia tempauksia. Hienoa mielestäni oli se, että joissain kouluissa oli luovuttu tuoleista ja tilalla olivat jumppapallot ja lisäksi oli kokeiltu myös sisävälitunteja ja nähty vaivaa sen eteen, että ympäristö on virikkeellinen.

”aulassa on ilmakiekkoa, pingispöytää ja tanssimattoa eli tavallaan se ympäristö muokataan sellaiseksi, että se tekee liikkumisen mahdolliseksi, meillä on sisäliikuntavälitunteja, jolloin ympäristö otetaan käyttöön.”

Vastikään uutisoitiin aamulehden sivuilla Nokian yläkoulusta, jossa oli kokeiltu muun muassa sisävälitunteja. Oppilaat saavat valita menevätkö liikuntasaliin, kirjastoon, atk-luokkaan vai ulos ja tulokset olivat yllättäneet koulun, oppitunnit olivat rauhoittuneet. (Koskinen 2015.) Liikkuva koulu -ohjelma kuului haastateltavien vastauksista, mutta ne koulut, jotka eivät olleet ohjelmassa mukana olivat käyttäneet hyvin mielikuvitustaan ja koko koulun panostuksella saaneet hyviä ideoita käytäntöön, ja joita voisi levittää muihinkin kouluihin. Osassa vastauksista paistoi hieman se, että asioiden kerrotaan tai oletetaan olevan paremmin kuin mitä oikeasti on. Tämä voi johtua, koska ei ole liikunta-

alan osaamista, niin asioita katsotaan vähän eri perspektiivistä. Kuitenkin liikunnan tärkeys tuli esille kaikilla ja ainakin puheen tasolla oli halu kehittää toimintaa. Taulukossa 1 koonti kappaleesta.

Taulukko 1. Ilmapiiri ja liikunnan toteutus -kappaleen koonti

Ilmapiiri ja liikunnan toteutus
Positiivinen ilmapiiri/ Kahtiajakoinen
Kilpaurheilun arvostus
Varhaiskasvatuksen ops vajaa
Ulkona ja välitunneilla leik- ki/liikkuminen omaehtoista
Varovaisuus liikunnassa
Koulujen ops lajilähtöinen
Suurin osa kouluista Liikkuva koulu –ohjelmassa ➔ käytänteet

7.3.2 Liikunnalliset teemapäivät ja vapaa-ajan liikunta

Erilaisia teemapäiviä oli jokaisessa haastattelussa paikassa, osalla vähän enemmän osalla vähemmän. Ne paikat, jossa liikunnallisia teemapäiviä oli enemmän, korostettiin niiden merkitystä oppimisessa. Teemapäiviä käytettiin opettamisen välineenä.

”meillä on retki opetussuunnitelma, silloin on tietyt retkikohteet ja me lähetään liikkumaan ja haetaan erilaisia ympäristöjä, joissa opetellaan luontoliikunnan asioita”

Teemapäiviä oli laidasta laitaan, yleisempänä mainittiin hiihtoretket tai talviliikuntapäivät. Niin päiväkodeissa kuin kouluissakin lapset ja aikuiset ideoivat teemapäiviä yhdessä. Esimerkiksi olympiavuotena lapset itse yleensä halua-

vat talvi- tai kesäolympialaiset, ja silloin sellaiset järjestetään. Vappu- tai laskiaisriehat mainittiin myös monissa paikoissa ja unohtumattomimpia päiviä olivat reissut urheiluopistolle tai Rovaniemen muihin liikuntakohteisiin. Kouluilla yleisisä olivat keväällä pelattavat pesäpallo turnaukset, joissa niin luokat kuin opettajatkin pelaavat. Kuitenkin myös yhdessä päiväkodissa järjestettiin vastaavanlainen turnaus koripallossa, mutta esikoululaiset vastaan ykkösluokkalaiset. Siinä yhdistyivät luontevasti liikkuminen ja yhteistyö. Liikennepäivät olivat myös melko yleisiä teemapäiviä, pääpaino niissä on tietysti opetella liikennekäyttäytymistä, mutta usein nämä päivät toteutetaan kävellen tai pyöräillen, joten liikkumista tulee samalla. Liikuntapäiviä järjestetään monipuolisesti, mutta melkeinpä kaikki toivoivat niitä lisää ja vaikka yhdessä vanhempien kanssa.

”perinteinen talviliikkumisenpäivä, meillä voisi olla vielä enemmän ja mikä mua kiinnostas nii vois olla semmonen, missä saatais lapset ja aikuiset liikkumaan yhdessä”

Kouluilla on käytössä paljon liikuntahaasteita, näitä ovat muun muassa matka maailman ympäri, hiihtokalenteri ja pyörällä kouluun. Tarkoituksena on kerätä oppilaskohtaisesti tai luokkana mahdollisimman paljon merkintöjä tietyssä ajassa, tällä pyritään tukemaan ja lisäämään vapaa-ajan liikkumista. Lisäksi kaikilla kouluilla on jonkinnäköistä kerhotoimintaa, joko jonkin seuran puolesta tai ihan omia koulun kerhoja. Kaikilla kouluilla ei ollut kuitenkaan omaa kerhotoimintaa, osittain tämä johtuu resursseista.

”kehitysvammaisten ja liikuntarajoitteisten kanssa meillä on ilta-päivässä jumpparitoimintaa, mutta oikein muuta ei ole.”

Koulun kerhoilla pyritään aktivoimaan se ylimääräinen aika, jota vaikka kuljetusoppilailla saattaa olla, usein toiminta on niin sanottua aamu- tai iltapäiväkerho tyyppistä, mikä ei niinkään ole liikunnallista. Vapaa-ajan liikunnan tukemiseen ei juurikaan löytynyt konkreettisia esimerkkejä ja mielestäni puuttuu joku, joka ottaisi vastuun tästä. Yhdellä koululla kuitenkin oli aktiivinen vanhempaintoimikunta, joka oli ottanut sydämenasiakseen edistää lasten luontaista liikkumista. Samaisella koululla oli myös viikoittain yksi aamu, kun

lapset saivat tulla koulun saliin tempuillemaan. Useat mainitsivat koulumatkaliikunnan kehittämisen.

”koulumatkaliikunnan mä nään semmosena opetusajan ulkopuolisenä voimavarana, joka pitäis saaha käyttöön ja huoltajat siihen mukkaan”

Koulumatkaliikunnan hyödyntäminen on puhuttanut paljon Suomessa ja se olisikin monen lapsen fyysisen aktiivisuuden lisääjä, jos se vain hyödynnettäisiin. Koulut ja päiväkodit ottavat mielellään seuroja esittelemään toimintaansa, jotta lapset löytäisivät itselle mieleisen harrastuksen. Osa kuitenkin painotti, että koulu voi antaa virikkeitä, mutta suurin työ on kuitenkin tehtävä kotona.

Taulukko 2. Liikunnalliset teemapäivät ja vapaa-ajan liikunta -kappaleen koonti

Liikunnalliset teemapäivät ja vapaa-ajan liikunta
Liikunta oppimisen välineenä vain vähän
Teemapäiviä monipuolisesti, mutta halutaan lisää
Liikuntahaasteet käytössä kouluilla
Kouluilla kerhoja, myös erityistukea tarvitseville
Seurat tervetulleita

7.3.3 Harjoittelijoiden hyödyntäminen

Liikunta-alanopiskelijoita on paljon Rovaniemellä, mikä tarkoittaa, että myös harjoittelijoita on paljon ja he harjoittelevat ympäri Rovaniemeä eri toimijoiden kanssa. Haastatteluissa selvitin harjoittelijoiden käyttöä päiväkodeissa ja alakouluissa sekä hieman myös yhden seuran näkökulmaa. Liikunnanohjaaja-

opiskelijoiden pyrkimyksenä on saada seurat ja varhaiskasvatusinstituutiot keskustelemaan keskenään, jotta saataisiin jonkinlaiset yhteiset tavoitteet ja pelisäännöt.

”ops:n puolesta meillä on ajatus, että täältä meiltä(Lapin amk)saataisiin se uusin tieto siitä, mitä lasten liikkuminen ja liikkuttaminen on ja pyritään jalkauttamaan se tuonne ympäristöön, pitkien harjoitteluiden kautta. Tarkoitus on, että meidän opiskelijat eivät enää mene vain pelkästään liikkuttamaan, vaan vaikuttamaan myös asenteellisesti niihin yhteisöihin ja vanhempiin.”

Liikunta-alanopiskelijat otetaan mielellään vastaan ja heistä on hyvin positiivinen kuva.

”mehän oltiin suorastaan ihan intopiukeana, ku me saatiin heidät tänne”

Harjoittelijat tuovat jonkinlaista muutosta jokaiseen paikkaan ja niissä on omat käytännöt siihen mitä harjoittelijoiden kanssa tehdään. Opiskelijoiden kanssa tehtiin jokaiselle oma suunnitelma, jossa yhdistyivät koulun ja harjoittelupaikan tavoitteet. Joissain paikoissa on perehdyttämisjakso, jonka jälkeen opiskelijat alkavat toimimaan itsenäisesti. Kaikissa paikoissa kuitenkin opiskelijat saivat vapaasti myös toteuttaa itseään. Harjoittelu nähdään erittäin arvokkaana asiana ja varsinkin kun harjoittelut on muutettu pitkiksi yhtäjaksoisiksi ajoiksi, jolloin niin harjoittelupaikka ja harjoittelijat hyötyvät paljon kokonaisvaltaisemmin. Paikoissa koettiin, että harjoittelijat innostivat ja osa kehui saaneensa paljon lisää ideoita liikuntaleikkeihin.

”liikunta lisääntyi täällä meillä, kun harjoittelijat tulivat ja se ehkä innosti myös niitä aikuisia, jotka ei koe liikuntaa omaksi vahvuudeksi..pystyttiin myös jakamaan lapsia useammalle aikuiselle silloin, mikä helpotti sitä liikkuttamista.”

Vaikka harjoittelijat ja harjoittelu koetaan positiivisena asiana, tarvittaisiin heidän hyödyntämiseen silti apua.

”paljon olis, mitä pitäis suunnitella korkeamman asteen opiskelijoiden hyödyntämiseen”

”vaikka on ite käynyt koulun, ei silti ossaa ihan täysin hyödyntää, ko tuo systeemi on muuttunu nii paljon”

Harjoittelijat kokivat päässeensä ohjaamaan niin paljon kuin halusivat, mutta samalla heidän ammattitaitoaan olisi voinut hyödyntää enemmänkin. Palautteen annon he kokivat tärkeäksi ja sitäkin olisi voinut saada enemmän. Pääpaino oli ohjaamisessa ja jos oli suunnitteilla tapahtuma, niin harjoittelijat auttoivat siinä tai saivat vastuun sen järjestämiseen.

”pääsi vetämään niitä ohjattuja tuokioita ja tuli aktivoitua niitä ulkoleikkejäkin..ihan hirveästi ei sitä ammattitaitoa kuitenkaan hyödynnetty, mutta ehkä semmonen esimerkin näyttö oli niille se isoin juttu harjottelusta.”

”Kyllä me saatiin kaikki liikuntatunnit mitä haluttiin pitää ja niitä pidettiin yksin tai pareittain ja opettaja seurasi vaan sitä tuntia ja sitten tunnin jälkeen anto meille palautetta, mikä oli kyllä hyvä”

Taulukko 3. Harjoittelijoiden hyödyntäminen

Harjoittelijoiden hyödyntäminen
Ops:n mukaan pyrkivät kehittämään ja vaikuttamaan asenteisiin
Otetaan mielellään vastaan
Pidetään arvokkaana asiana
Hyödyntämiseen tarvitaan apua
Ohjaavat paljon
Järjestävät tapahtumia
Ei suunnittelutyötä liikunnan kehittämiseen

7.4 Haastateltavien ajatukset tulevaisuudesta

7.4.1 Harjoittelijoiden hyödyntäminen jatkossa

Harjoittelupaikoista tuli yhtenäinen toive harjoittelijoille:

”Harjoittelijat ovat apukäsiä, mutta toivottavasti he uskaltavat kokeilla asioita ja erehtyä ja onnistua”

Harjoittelu ovat kehittyneet paljon ja palvelevat entistä paremmin niin opiskelijoita kuin harjoittelupaikkojakin. Aina on kuitenkin kehitettävää ja asioita voisi tehdä vieläkin paremmin. Lisäksi maailma muuttuu ja samalla liikuntamaailmakin, joten muutoksiinkin on vastattava. Harjoittelijat olisivat halunneet päästä enemmän suunnittelutyöhön mukaan. He ehdottivat, että olisivat voineet tehdä liikuntasuunnitelman päiväkoteihin, vaikka harjoittelujaksolle tai pidemmälle ajalle. Lisäksi he toivoisivat, että jatkossa opiskelijoita hyödynnettäisiin arjen liikunnallistamiseen. Opiskelijoiden mietteet siitä, miten harjoittelijoita voitaisiin hyödyntää jatkossa, oli samassa linjassa. He toisivat koulutusta harjoittelijoiden mukana, niin päiväkodin työntekijöille kuin koulujen opettajillekin.

”Joillakin opettajilla oli aika juurtuneita opetuskäytänteitä, nii ehkä jotenkin semmosen uusimman tiedon ja uusien käytänteiden tuomisessa meitä vois hyödyntää vielä paremmin”

”Samalla tavalla hyödyntäisin jatkossakin harjoittelijoita, mutta voitaisiin olla enemmän sen opettajan apuna, esimerkiksi jos joku tarvii yksilöllistä huomiointia nii meitä vois hyödyntää siinä ja sit voitais heittää ideoita siihen, että miten sitä liikuntaa vois käyttää opettamisen välineenä.”

Vastauksista näkyy halu kehittää tekemistä ja ympäristöä, jossa työskentelee. Tässäkin harjoittelupaikkojen, harjoittelijoiden ja ammattikorkeakoulun yhteistyötä voisi entisestään parantaa, esimerkiksi voisi järjestää jonkinlaisen harjoittelun aloitusseminaarin, jossa olisi kaikki tahot edustettuna. Näin saataisiin linjattua harjoittelulle pääsuunnat ja tavoitteet, joita kukin taho toteuttaisi omassa ympäristössään.

Harjoitteluja seurannut opettaja on huomannut, seurojen ja muiden tahojen kehityksen liikunnanohjaajaharjoittelijoiden käytössä.

”ymmärretään selkeästi paremmin se arvo, kiinnostuneita on enemmän ja ehkä se opiskelijoiden arvo on huomattu ja he pääsevät vaikuttamaan”

”selkeästi ne seurat vaikka, jotka ovat ottaneet opiskelijoita ihan palkallisiksi, niin siellä sitä kehitystä on tapahtunut”

Rovaniemellä on hyvät tai jopa rajattomat edellytykset kehittää lasten ja nuorten liikuntaa. On hienoa kuulla ja nähdä, että pikkuhiljaa ymmärretään ottaa paremmin käyttöön olemassa olevia resursseja.

Taulukko 4. Harjoittelijoiden hyödyntäminen jatkossa

Harjoittelijoiden hyödyntäminen jatkossa
Pitää kokeilla ja erehtyä
Suunnittelutyöhön mukaan
Arjen liikunnallistaminen
Kouluttajina toimiminen
Yhteistyön parantaminen → yhteiset tavoitteet
Kehitystä on tapahtunut → kaikki resurssit käyttöön

7.4.2 Ideoita fyysiseen aktiivisuuteen

Opinnäytetyössäni olen avannut fyysisen aktiivisuuden suosituksia ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Selvästi on tullut myös esille, että jo päiväkotikäiset lapset eivät saavuta liikuntasuosituksia. Haastatteluissa mietimme myös tätä asiaa ja sitä, mitä voisi tehdä, että suosituksiin päästäisiin.

"Lasten liikunnassa on kaksi tärkeää asiaa, yksi on se vanhempien kasvattaminen..toinen mikä on tärkeää ohjatussa liikunnassa, on se, että joka kerta se lapsi haluaa lähtä sinne"

Haastateltavat saivat vastata, mitä he itse tekisivät, jotta fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyisivät. Suurin osa toivoi jokaiselle koululle lisää kerhoja, 12 – 16 väliselle ajalle ja nimenomaan akatemian ja seurojen jalkautumista, pidettiin tärkeänä. Yhtenä suurimmista kehityksen kohteena pidettiin vanhempien asenteisiin vaikuttamista.

"jotain vanhempien asenteellisuuteen pitäis keksiä, mutta mistä se keksitään"

Tuntui, että alakouluista ja päiväkodeista ei oikein löytynyt ratkaisuja, millä aktiivisuutta lisättäisiin. Valmiita ollaan vastaanottamaan ideoita ja kokeilemaan niitä, mutta oma ideointi ei näkynyt kovinkaan vahvasti. Liikunta-alan ihmisiltä ajatuksia tuli hieman enemmän. Esimerkiksi päiväkoteihin olisi heidän mielestään todella helppo organisoida lisää liikuntaa, se edellyttäisi kuitenkin hieman heittäytymistä. Vastuuta he vierittivät paljon opettajille ja päiväkotien työntekijöille, toiveita esitettiin myös, että liikunta-alan asiantuntijoita työllistyisi enemmän myös päiväkoteihin.

"Alakoulussa se on opettajasta kiinni haluaako se liikuttaa lapsia, tunnin voi alottaa pihalta jollain leikillä, ennen ku lähetään luokkaan..tämmösillä ihan pienillä asioilla lisätään sitä liikuntaa."

"kannattaisin sitä, että liikunta-alan ihmiset työllistyisivät päiväkoteihin, siellä on rajattoman mahdollisuudet melkeinpä toteuttaa sitä liikuntaa"

Rovaniemellä on monilla toimijoilla hyvää toimintaa lasten liikunnassa ja niitä saisi levittää useampaankin paikkaan. Vanhempiin panostaminen koetaan tärkeäksi, koska usein he ovat niitä, jotka vaikuttavat, missä lapsi harrastaa. Kun vanhempi kokee, että lapsella on turvallista olla ja hänet huomioidaan, jää hän mitä luultavimmin harrastamaan kyseiseen paikkaan.

"siellä on kaiken ikäisille toimintaa, on vanhempi lapsi -ryhmiä ja perheillekin ryhmiä ja siellä pystytään tekemään sitä kasvatus-

työtä myös niitten vanhempien suhteen ja se ympäristö on luotu mielikuvitusta ruokkivaksi ja siellä pidetään sellainen luovuus siinä hommassa mukana”

”siellä on ihan kaikki samoissa kisoissa ja harjoituksissa, ihan vauvasta vaariin. Lapset tuntevat kuuluvansa ryhmään, että siellä on ihan huiput ja aloittelijat kiertämässä samaa reittiä. Tämä on minun mielestä äärimmäisen hyvä käytäntö.”

Näilläkin pienillä asioilla voidaan vaikuttaa suuresti, se vaatisi paljon yhteistyötä ja koko Rovaniemeltä halua vaikuttaa lasten liikkumiseen. Kun yhdessä ja erikseen vaikutetaan samoihin asioihin, saadaan tuloksia.

Taulukko 5. Ideoita fyysiseen aktiivisuuteen -kappaleen koonti

Ideoita fyysiseen aktiivisuuteen
Vanhempien rooli suuri → asenteisiin vaikuttaminen
Lisää kerhoja klo. 12 - 16
Akatemian jalkauduttava
Liikunta-alan ihmiset töihin varhaiskasvatuksen pariin
Hyvien käytänteiden levittäminen
Yhdessä vaikuttaminen → tuloksia

7.4.3 Toiveita Lapin Urheiluakatemialle

Yksi haastattelujen tärkeimmästä annista tulevaisuuden kannalta oli toiveet akatemialle. Haastateltavat saivat kertoa, minkälaista apua he haluaisivat tai tarvitsevat ja mitä mieltä he ylipäättään ovat siitä, jos akatemia alkaisi kehittämään lasten liikuntaa.

”päästäis yhdessä suunnittelevaan ja toteuttamaan asioita niin se voisi olla hedelmällistä”

Käytännön toteutukseen tuli paljon hyviä ideoita. Osa haastateltavista sanoi, että nämä on sitten unelmia vain, mutta mielestäni kaikki ideat ovat toteutettavissa. Varsinkin päiväkodissa toivottiin tukea ja koulutusta henkilökunnalle siten, että ne tapahtuisivat heidän ympäristössään, eikä esimerkiksi urheiluopistolla. Kaivataan koulutusta siihen, että miten juuri siellä paikassa voi ohjata ja tukea lasten liikuntaa, näin kaikki pystyisivät toteuttamaan ainakin jonkinlaisia liikuntatuokioita. Lisäksi haluttaisiin kunnan liikuntasuunnitelma tai kaupungin opetussuunnitelman päivittäminen, jonka ammattilaiset tekisivät. Ulkopuolisen silmin päiväkodin toiminta tarvitsisi innostajia.

”Akatemialta vois tulla semmonen liikuntasuunnitelma päiväko-teihin, mitä kaikki lähtis toteuttamaan”

”päiväkotien pihaleikkituokioihin tarvittais innostajia, jotka saa sen porukan liikkumaa ja opettamaan myös unohdettuja pihaleikkejä, joita ne sitten itse innostuis myös leikkimään siellä, luomaan pihakulttuuria ja pihapelikulttuuria”

Kerhotoimintaa toivottiin alakoululaisille ja lisäksi esimerkiksi kuutosluokkalaisille yläkouluakatemiaan valmistavaa toimintaa. Lapsille toivottiin myös yleiseen elämäntaitojen hallintaan tukea. Opiskelijat näkivät harjoittelun piristävänä alakouluilla ja olisivat toivoneet, että uusia tuulia olisi otettu hie-man avoimemmin vastaan.

”opettajille ja päiväkodin työntekijöille lisäkoulutusta ja uusia näkökulmia ja erilaisia opetusmenetelmiä ja vois olla ihan hyvä, että siellä kävis joku vieraatki vetämässä liikuntaa niin siellä vois joku lapset, jotka ei muuten niin innostuiskaan, innostua vähän eri tavalla”

Useimmissa haastatteluissa tuli ilmi, että akatemian toivottaisiin olevan koordinoiva taho, joka vastaisi koulupäivän jälkeisestä toiminnasta ja mieluusti myös kaikesta mahdollisesta lasten liikuntaan tai liikuttamiseen liittyvästä. Selkeästi halutaan jokin organisaatio koordinoimaan tätä toimintaa, sillä sellaista tahoa ei vielä kunnolla ole. Urheiluakatemian status nähdään positiivi-

sena asiana tällaiseen toimintaan ja että sen avulla voitaisiin vaikuttaa suuresti, myös esimerkiksi lähiliikuntapaikkojen kehittymiseen.

”toimia neutraalina organisaattorina seurojen, alakoulujen, päiväkotien ja kotien välillä. Se ois se, joka järjestäis vanhempainiltoja, joissa kaikista näistä tuotas ne toimijat yhteen ja siellä nähtäis liikuntakasvatus samanlaisena”

Haastatteluissa tuli myös ideoita ketkä toimintaa voisi käytännössä pyörittää. Akatemiavalmentajia toivottiin välillä myös kentälle, mutta todella isoa roolia annettiin liikunnanohjaajaopiskelijoille sekä liikuntaneuvojille.

”liikunnanohjaajaopiskelijat olis se resurssi, millä toimintaa voisi toteuttaa..ja se akatemiastatus voisi helpottaa opiskelijoiden kehitystoimintaa”

Akatemia nähdään myös verkostona, jonka avulla pystyy ja tulevaisuudessa pystyisi vielä paremmin saamaan kontakteja eri ihmisiin, myös eri aloilta. Statuksen varjopuolena voi olla myös yhteys kilpa- ja huippu-urheiluun, silloin ei nähdä, että akatemia voisi tarjota kaikille lapsuusvaiheessa oleville liikuntaa. Mielestäni akatemia voisi tulevaisuudessa luoda kaikille lapsille pohjan liikunnalliseen elämään, samalla se saisi hyvän pohjan omaavia urheilijoita, joiden kanssa ei tarvitsisi lähteä perusteista enää liikkeelle.

”akatemian täytyy jalakautua, sanotaanko, että yks viikottainen käynti, jolloin meiltä koottas sinne näitä akatemian ykköslajien urheilijoita, nii ois tällöinen niin sanotusti ammattilaisen ohjaama harjoitus”

Ideoissa tuli vastauksia siihen, miten toimintaa voisi käytännössä toteuttaa, ketkä voisi toteuttaa ja mitä tarvitaan. Lisäksi monet ilmoittivat olevansa mielellään harjoittelupaikkana tai tutkimuskohteena liikunta-alan opiskelijoille. Haastatteluiden loppuun kysyin kaikilta, millä halukkuudella he olisivat mukana uudentlaisessa toiminnassa. Asteikko oli yhdestä kolmeen niin, että ykkönen oli ”ei kiinnosta”, kakkonen ”joltain osin” ja kolmonen ”täysillä”. Kaikki vastasivat kolmosen empimättä.

Taulukko 6. Toiveita Lapin Urheiluakatemialle

Toiveita Lapin Urheiluakatemi- mialle
Yhteistyötä
Koulutusta omaan ympäristöön
Varhaiskasvatuksen liikunta- suunnitelma → ammattilaisten tekemä
Päiväkoteihin innostajia
Kerhotoimintaa kaikille
Elämäntaitojen hallintaan tukea
Koordinoiva taho
Lähiliikuntapaikkojen kehittä- minen
Resursseina akatemiavalmen- tajat ja liikunta-alanopiskelijat
Verkosto
Kaikki tahot täysillä mukana!

7.5 Rovaniemeläisten lasten ideoita ja toiveita liikuntaan

Rovaniemeläisten lasten ideoita keräsin kolmelta eri koululta ja kolmelta eri luokka-asteelta, tehtävänanto löytyy liitteenä (liite 8). Mukana olivat 1. – 2. luokkalaiset yhdestä koulusta, 3. luokkalaiset toisesta ja 5. luokkalaiset kolmannesta. Koulujen rehtorit päättivät omista kouluistaan luokan, jossa ideointi toteutettiin. Itse kävin esittelemässä tehtävän ja kertomassa, mihin se me-

nee ja miksi heidän ideansa ovat tärkeitä. Luokilla oli yhdestä kahteen viikkoa aikaa ideoida yhdessä. Luokanopettaja vastasi käytännön toteutuksesta ja jokaisella luokalla oli ollut omanlaisensa toteutustavat, pääasia oli, että lasten luovuutta ja ideoita ei ohjailtu tai rajoitettu mitenkään. Ideat koskivat niin koulu liikuntaa kuin vapaa-ajan liikuntaakin.

Lapsien ideoista näkyivät uudet trendilajit. Kuitenkin muutamia lajeja, jotka eivät ole ehkä Rovaniemellä niin suosittuja ja joita ei paljon myöskään liikunnanopetuksessa käytetä, tuli esiin. Näitä olivat tennis, golf ja sulkapallo. Kampppailulajit saivat suuren suosion, halukkuutta oli kokeilla tai harrastaa seuraavia lajeja: kung fu, nyrkkeily, judo, karate ja miekkailu. Myös moottoriturheilu sai kiinnostusta osakseen, lapsia kiinnosti: karting, motocross ja mikroautoilu. Muutama laji, joita Rovaniemellä harrastetaan, mutta joita lapsista olisi kiva päästä kokeilemaan tai harrastaa ilman kilpailemista olivat, tanssi, amerikkalainen jalkapallo ja mäkihyppy. Uusia, trendi- ja muotilajeja nousi myös: kuntosali, jooga, parkour, frisbeegolf ja free running. Tietysti extreme lajit kiinnostivat myös: benji-hyppy, alamäkiluistelu, base-hyppy, riippuliito ja laskuvarjohyppääminen.

Itselleni melkoisena yllätyksenä tuli, että lapset toivoivat niin paljon tekemistä luontoon ja myös eläinten kanssa. Luontoon kohdistui suurin osa toiveista ja osa ideoista on ennen kuulunut enemmänkin lasten elämään, mutta nyt niistä on ehkä vieraannuttu, mutta lapsia ne edelleen kiinnostaisivat. Lapset toivoivat yhteistä tekemistä eläinten kanssa, ratsastusta ja agilitya. Lisäksi metsästystä, soutamista, pilkkimistä/kalastusta, melontaa, koskenlaskua ja maastopyöräilyä sekä erilaisia retkiä, telttailua ja patikointia luonnossa. Lapset eivät pääse välttämättä kokemaan luontoa ja siksi haluaisivatkin, että siihen järjestettäisiin mahdollisuuksia. Halua ainakin vastausten perusteella on. Lisäksi nousi lajeja, joissa voi viettää samalla aikaa kavereiden kanssa, näitä olivat: laskettelu, keilailu, seinäkiipeily ja pulkkamäki. Lapset selkeästi toivoivat myös vapaita vuoroja Rovaniemen eri liikuntapaikkoihin, joissa pääsisi vapaasti liikkumaan ilman ohjausta. Tällaisia paikkoja olivat Rollohalli, Santa-sport, jäähalli ja Ounashalli.

Lasten ääni on tärkeää saada kuuluville, näin pienellä kyselyllä lapsilta tuli mahtavia ideoita, joita ei välttämättä aikuisille tulisi mieleenkään. Lapset elävät maailmassa, jossa liikuntamahdollisuudet lisääntyvät jatkuvasti. Teknologia auttaa lajeja siirtymään nopeasti uusiin maihin ja nyky-yhteiskunta on kiinnostunut kaikesta uudesta tai vanhasta ”unohdetusta”. Tästä kappaleesta saa hyviä ideoita lasten liikuntatapahtumiin ja vinkkejä ja vaihtelua liikunnanopetukseen. Nuoret treenaavat lajeja usein netistä katsottujen videoiden avulla ja kuvaavat paljon myös itse, he ovat siis itseoppineita. Oman spesiaalitietouden nämä lapset voisivat tuoda myös liikuntatunneille, sillä ei opettajan tarvitse kaikkea osata eikä asiantuntijoita tarvitse hankkia aina ulkopuolelta. Kuviossa 10 vielä koottuna lasten ideat ja toiveet liikuntaan, kuva löytyy myös tuotoksesta.



Kuvio 10. Lasten ideoita ja toiveita liikuntaan

8 EHDOTUSTA KÄYTÄNTÖÖN

8.1 Lisää yhteistyötä ja osallistamista

Tuotokseni on PowerPoint muodossa oleva diasarja, jossa esitellään haastatteluista, teoriasta ja omista ajatuksista, ideoita ja kehityksen kohteita. Käytännön ideointi ja toteutus eivät ole työssäni oleellista, vaan tarkoituksena on tuoda esille asioita, joihin pitäisi kiinnittää huomiota ja joiden avulla lasten liikuntaa voisi kehittää. Mielestäni lasten liikunta vaatii kunnon muutosta. Ei riitä, että jatketaan samaan tapaan, sillä tulokset tästä ovat jo näkyvillä, on tehtävä jotain muuta. Enää ei voi myöskään olettaa, että lapsi liikkuu luonnostaan, koska näin ei ole. Lasten liikunnan eteen on nyt tehtävä paljon töitä.

Olen jakanut tuotokseni yläotsikkoihin: yhteistyö, akatemialaisten osallistaminen, tietokanta, koulutus ja hyviä käytänteitä. Tässä kappaleessa tarkoitukseni on kertoa tarkemmin, mitä tuotoksessa olevilla asioilla tarkoitan. Otsikot ovat tuotoksen mukaisessa järjestyksessä ja ensimmäiseksi käsittelen kaksi ensimmäistä osaa eli yhteistyö ja akatemialaisten osallistaminen. Tuotoksen otsikko on ”Lapsuusvaiheen liikuntapolulla”. Sillä haluan kuvata, että tämä työ on osa matkaa, mikä on jo aloitettu ja tämä on vain pieni haara polulla, jonka jälkeen matka jatkuu. Heti tuotoksen alussa lukee, että Lapin Urheiluakatemia koordinoivana tahona. Isoon muutokseen ei ole kellään yksittäisellä toimijalla resursseja, eikä tarvitsekaan olla, siihen tarvitaan yhteistyötä. Yhteistyöllä voidaan myös saada aikaan paljon laadukkaampaa toimintaa ja se voi olla hyvinkin hedelmällistä niin kuin haastatteluissakin mainittiin.

Lapin Urheiluakatemia on valtaosalle ihmisistä jo ennestään tuttu ja siksi hyvä taho koordinoimaan lasten liikuntaa. Haastatteluissa tuli idea myös siihen, että akatemiastatus voisi edesauttaa esimerkiksi liikunnanohjaajaopiskelijoiden harjoittelussa työskentelyä. Akatemia antaa useille ihmisille kuvan ammattimaisesta osaavasta toiminnasta, mikä on hyväksi lapsellekin. Jos liikunnanohjaajaopiskelijat työskentelisivät heti ensimmäisestä vuodesta lähtien akatemian nimissä, se voisi helpottaa heidän kehitystyötään. Se voisi avata paljon uusia mahdollisuuksia. Liikunnanohjaajakoulutukseen kuuluu tapah-

tumien järjestäminen ja mielestäni tätä kautta voisi parantaa myös yhteistyötä. Opiskelijat voisivat järjestää vanhempainiltoja, joissa mukana olisivat perheet, koulut, päiväkodit, seurat ja kaikki mukaan haluavat organisaatiot. Iltoja voisi olla erilaisia, joskus isoja tapahtumia urheiluopistolla, joskus pienempiä kouluilla tai päiväkodeissa. Pääasia, että eri toimijat tutustuvat toisiinsa ja liikuttaisiin yhdessä. Välillä voisi olla myös kehitysiltoja, joissa saataisiin ideoita melko suurelta otannalta ja samalla informaatio kulkisi varmasti koteihin asti, mitä uutta ollaan suunnittelemassa ja mihin lasten liikunta on kehittymässä. Tällaisella toiminnalla jokainen lapsi, mitä luultavimmin löytäisi itselleen mieleisen paikan tai tavan liikkua sekä lisäksi lasten ääni pääsisi kuuluviin.

Lasten ääni on saatava kuuluviin, jos halutaan saada toiminta vastaamaan nykyajan lasten toiveita, sillä he ovat niitä oikeita asiantuntijoita siinä asiassa. Mainitsen tuotoksessani myös seutukunnallisen yhteistyön ja haen tällä sitä, että urheiluakatemia on koko lapin urheiluakatemia ja toiminta voisi olla paljon näkyvämpää myös muuallakin kuin Rovaniemellä ja lähialueilla. Vanhempain- ja kehitysilta tyyppisiä tapahtumia voisi järjestää pienemmilläkin paikkakunnilla ja siellä voisi kouluttaa ja tuoda uusinta tietoa. Lisäksi pienillä paikkakunnilla on usein hyvin nerokkaita toimivia käytänteitä, joita voisi tuoda myös kaupunkiin. Mielestäni yhteistyötä pitäisi laajentaa myös iltapäiväkerhoihin. Niin kuin haastatteluissa ja teoriassakin on tullut esille, koulun jälkeistä toimintaa pitäisi kehittää. Monet lapset ovat iltapäiväkerhossa, jossa ei ole resursseja tai osaamista järjestää lapsille liikuntaa. Yhteistyöllä mahdollistaisiin se, että iltapäiväkerholaisetkin pääsisivät kouluilla järjestettäviin liikuntakerhoihin mukaan.

Yhteistyöhön liittyen tuon tuotoksessani esille myös akatemialaisten kokemusten jakamisen ja osallistamisen. Haastatteluissa tuli tähän hyviä ideoita. Silloin tällöin akatemiavalmentaja voisi käydä vetämässä harjoitukset kouluilla ja joku akatemiaurheilija voisi käydä kertomassa omasta päivärytmistään ja ravinnostaan esimerkiksi terveystiedontunneilla. Näistä saisi eväitä jokainen vaikka ei kilpauraa valitsisikaan. Yläkouluakatemiaiset voisivat käydä vetämässä akatemiaharjoitukset silloin tällöin alakouluissa ja kertoa millaista

akatemiassa on. Välillä alakoululaiset voisivat käydä vierailmassa myös urheiluoipistolla ja pääsisivät katsomaan ja miksei tekemäänkin harjoitukset yhdessä akatemialaisten kanssa. Näin saataisiin alakoululaisia tutustutettua toimintaan jo ennen akatemiaan siirtymistä ja jotkut lapset ehkä innostettua liikkumaankin. Samanlaista yhteistoimintaa voisi olla myös varsinaisten akatemiaurheilijoiden ja yläkoulukatemialaisten välillä, jotta kuilu taas pienenisi myös sieltäkin suunnasta ja luotaisiin akatemiaan yhteishenkeä.

Yhteistyöllä voidaan saada aikaan paljon muutosta ja näkisin akatemian ja liikunta-alan opiskelijoiden yhteistyön tässä yhtenä isona tekijänä. Haastattelussa toivottiin kerhotyypistä toimintaa, jota ensimmäisen vuosikurssin liikunnanohjaajaopiskelijat ja liikuntaneuvojaopiskelijat voisivat toteuttaa. Lisäksi toivottiin niin sanotusti ammattimaisia treenejä kouluille, joita valmennukseen erikoistuvat liikunnanohjaajat voisivat vetää. Rovaniemellä muuttamat seuramat aloittaneet yhteistyön ja lisäksi Roihu10:n myötä on viritelty yhteistyöverkostoa, suunta on siis oikeaan päin.

8.2 Tietokannan perustaminen

Tietokannan perustamisen idea tuli haastatteluista ja niin kuin teoriaosuuressakin olen maininnut, niin internet on ihmisten ulottuvilla jatkuvasti ja sen parissa vietetään päivittäin aikaa useampia tunteja. Tietokannan tarkoituksena olisi, että tietoa etsivän ei tarvitse mennä monelle eri sivustolle, vaan kaikki tieto löytyisi yhdeltä sivustolta. Sieltä löytyisi kaikki lasten liikuntaa koskeva informaatio, seurojen toiminnasta, tapahtumista, paikoista, kerhoista, kouluksista ja lasten liikunnan uusin tieto. Usein seurojen sivut eivät päivitty niin usein kuin pitäisi ja tieto on näin vanhentunutta. Tietokannan idea olisi se, että tietokantaa päivittää jatkuvasti tietty ryhmä, jolle eri toimijat voivat ilmoittaa muutoksista tai lisäyksistä ja ryhmä hoitaa päivittämisen. Lisäksi toimijat voisivat myös halutessaan itse päivittää omia tietojaan.

Tietokannan perustamiseen tarvittaisiin tietysti muilta aloilta tukea, mutta ylläpitämisestä voisi vastata esimerkiksi liikunnanohjaajaopiskelijat, niin kuin he vastaavat tällä hetkelläkin osaltaan urheiluakatemian sivujen päivittämi-

sestä. Lasten liikunnan informaation lisäksi tietokantaan voisi laittaa tietoa liikunta-alan harjoittelu- ja työpaikoista sekä opinnäytetyöaiheita koko lapin alueelta, näin myös seutuyhteistyö kehittyisi. Muualta tulevia opinnäytetyön aiheita tulee todella vähän tietoon, vaikka tarvetta ja kiinnostusta varmasti olisi.

Toisin myös poikkitieteellisyyden esille tietokantaan, niin kuin myös yhdessä haastattelussa toivottiin. Tietokannasta voisi löytyä tiedot erikoisosaajiin esimerkiksi ravinnon osalta, atk-osaamisen tai hierojien luo. Näissäkin suosisin opiskelijoiden käyttöä, heille voi esimerkiksi laatia toimeksiannon tai he voivat suorittaa harjoittelun. Samalla he saavat työelämälähtöistä kokemusta ja apua tarvitseva saa apua. Tietysti yhteyttä saisi myös muihinkin kuin vain opiskelijoihin.

8.3 Koulutusta

Haastatteluista nousi esille tarve täydentävälle liikuntakoulutukselle, varsinkin päiväkodeihin. Samalla kannalla olivat myös opiskelijat ja he ilmaisivat myös halukkuutensa kehittää toimintaa ja voisivat levittää hyviä käytänteitä sekä jalkauttaa uutta liikunnallista oppimiskäsitystä. Alakouluissa tarvetta koulutukselle ei niinkään nähty, mutta opiskelijat näkivät koulutuksen positiivisena asiana myös sinne. Tärkeää tulevaisuudessa olisi, että koulutukset tapahtuisivat jokaisen omassa ympäristössä ja omilla välineillä. Tällöin jokainen työntekijä pystyisi toteuttamaan liikuntatuokioita tai tukemaan lasten liikkumista paremmin. Jos koulutuksia pidetään esimerkiksi urheiluopistolla, jossa uudempiä välineitä on enemmän, ei kaikilla riitä mielikuvitus soveltaa opittua omaan ympäristöön. Kouluille näkisin uusimman tiedon tuomisen tärkeänä, näin saataisiin kehitettyä koululiikuntaa modernimpaan suuntaan ja samalla muutosta liikuntatunteihin. Tämä tietysti vaatii niin kouluttajalta kuin koulutettavalta halua oppia ja kehittää.

Opettajien ja päiväkodin työntekijöiden lisäksi koulutusta saisi järjestää myös vanhemmille. Monet vanhemmat haluaisivatkin koulutusta tai tietoiskuja, mutta niitä pidetään vähän. Sekä varhaiskasvatukseen, että perusopetukseen

on julkaistu uudet opetussuunnitelmat. Varhaiskasvatuksen opetussuunnitelmaan aiotaan siirtyä jo tämän vuoden elokuusta lähtien ja viimeistään syksyllä 2016, perusopetuksen suunnitelmaan siirryttäneen myös syksyllä 2016. (Opetushallitus 2014) Paljon muutosta on tapahtumassa muutaman vuoden sisään ja taito- ja taideaineet ovat saamassa lisää tunteja, joten tässä olisi mielestäni erinomainen tilaisuus tehdä yhteistyötä liikunta-alan oppilaitosten kanssa. Heillä on paljon resursseja käytössään ja mielellään auttaisivat liikunnan kehityksessä eteenpäin.

Neuvolat taas tavoittavat perheitä ja heidän lapsiaan jo ennen syntymää ja sen jälkeenkin. Se olisikin hyvä paikka kertoa liikunnan mahdollisuuksista ja kehityksen kannalta tärkeistä asioista. Liikunnan asiantuntijat voisivat käydä kouluttamassa neuvolan henkilökuntaa ja sinne voitaisiin tuottaa esimerkiksi opinnäytetöiden avulla materiaalia lasten liikunnasta. Lisäksi poikkitieteellinen yhteistyö pystyisi alkamaan jo ammattikorkeakoulussa. Liikunnanohjaaja-, terveydenhoidon- ja sairaanhoidonopiskelijat pystyisivät käymään jonkin näköistä vaihtokauppaa, jolloin tietoa siirtyisi puolin ja toisin ja liikunnankin tietous siirtyisi pikkuhiljaa neuvoloihin ja myöskin muihin organisaatioihinkin.

Kehitystyöhön kuuluu myös pysähtyä välillä miettimään, ollaanko menossa oikeaan suuntaan ja mitä voisi edelleen kehittää, sillä aina on kehitettävää. Työpaja työskentely on nykyään koettu varsin tehokkaaksi tavaksi työskennellä ja tällaisia on jo toteutettu tuloksellisesti Rovaniemellä, joten niitä olisi hyvä jatkaa. Liikunnanohjaajaopiskelijat opiskelevat paljon työpajojen kautta, joten heille toimintatapa on tuttu ja he voisivat myös järjestää vastaavanlaisia muillekin.

8.4 Hyviä käytänteitä lisää

Rovaniemellä on paljon hyvää toimintaa lasten liikunnassa ja halua toimia parhaimmalla mahdollisella tavalla sitäkin enemmän. Kerhotoimintaa on laajennettu mahdollisimman usealle koululle, mutta mielestäni myös päiväkodit kaipaisivat kerhoja. Lapset viettävät pidemmän ajan päivästä päiväkodissa kuin koulussa, jotkut lapset eivät enää päivän jälkeen ehdi kerhoihin. Monis-

sa päiväkodeissa on käytettävissä hyvä piha-alue, oma tai lähellä olevan koulun liikuntasali. Kerhotoimintaa voisi järjestää siinä ympäristössä ja melkeinpä mihin aikaan päivästä vain, samalla saataisiin lisättyä fyysistä aktiivisuutta. Mielestäni jokaiseen päiväkotiin pitäisi saada oma liikuntasuunnitelma, joka on juuri sen paikan oloinen ja näköinen. Suunnitelmaan voisi sisällyttää myös kerhotoiminnan ja sitä täytyisi päivittää aina tietyin väliajoin. Liikunnanohjaajaopiskelijoilla olisi valmiudet ja mielenkiintoa tehdä suunnitelmia.

Kuten teoriassa toin esille, on lähiliikuntapaikoilla suuri vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Haastatteluissakin toivottiin, että lähiliikuntapaikat pitäisi saada kuntoon, jotta koululaiset ja päiväkotilaiset sekä perheet pääsisivät harrastamaan. Yksi lähiliikuntapaikka voi liikuttaa koko ympäröivän asutusalueen. Lähiliikuntapaikkoja käyttävät myös koululaiset, varsinkin jos ne sijaitsevat koulun pihalla. Varsinkin välituntien aikana ne ovat todella kovalla käytöllä. Välituntien aktivoimiseksi Liikkuva koulu -ohjelmassa toteutetaan välkkäri -toimintaa. Välkkärit ovat koulujen oppilaita, jotka ovat koulutettu liikuttamaan toisia lapsia välitunneilla. Toiminnan idea on hyvä, mutta harjoittelussa olleiden opiskelijoiden mukaan toiminta oli jo hieman hiipunut niissä kouluissa, missä he olivat. Jotta välkkäri -toiminta pysyisi aktiivisena Rovaniemellä, olisi sitä hyvä tukea. Se ei vaatisi paljoa, silloin tällöin koota välkkäreitä yhteen ja leikkiä heidän kanssaan ja tuoda aina jokin uusi näkökulma tai teema. Varsinkin liikuntaneuvojaopiskelijat voisivat olla tähän tehtävään erinomaisia.

Lapin ammattikorkeakoulussa voivat liikunnanopiskelijat erikoistua hyvinvointivalmennukseen. He työskentelevät opiskelupaikassa olevassa Hyvinvointiaptteekissa, joka tarjoaa palvelujaan opiskelijoille ja henkilökunnalle, mutta myös ulkopuolisille tahoille. Heidän opintoihinsa sopisi mielestäni työhyvinvointiliikunta, jota he voisivat tarjota kaikille halukkaille. Varsinkin päiväkoteihin toivottiin sitä, jotta he jaksavat työskennellä lasten parissa mahdollisimman pitkään. Luultavasti kysyntää olisi monissa muissakin paikoissa. Hyvinvointivalmentajat voisivat myös kehittää Urheilijan polun rinnalle jonkinlaista

harrastepolkua, sillä jotkut näkevät polun vain urheilijoille, eikä esimerkiksi edes lapsuusvaihetta kaikkia lapsi koskevaksi.

8.5 Työn luotettavuus

Perinteisesti tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan reliabiliteetin (tulosten toistettavuus) ja validiteetin (on tutkittu sitä mitä on aiottu) mukaan. Toiminnallisessa työssä ei ole suoranaisia mittaustuloksia eikä selkeää mittaria tai tutkimusmenetelmää, jota voitaisiin kuvailla, joten toistettavuutta on vaikea arvioida (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Toiminnallisessa työssä voi kuitenkin arvioida, onko teoriatietoa kerätty tarpeeksi kattavasti ja oikean aiheen ympäriltä, onko tieto tarkoituksenmukaista ja ajankohtaista. Työn luotettavuutta voidaan tarkastella käytettyjen lähteiden perusteella.

Useilla aloilla tutkimustieto muuttuu nopeasti, varsinkin liikunta-alalla pitää pysyä ajanhermolla. Siksi onkin tärkeää, että opinnäytetyössäkin käyttää mahdollisimman uusia lähteitä, kuitenkin on muistettava olla kriittinen. Uutta tietoa ja tutkimuksia tulee, mutta liikunnassa vallitsee niin paljon erilaisia koulukuntia, että kaikkea ei kannata uskoa. Pitää löytää se oma niin sanottu kultainen keskitie ja mennä sen mukaan. Monista uusista väittämistä ei välttämättä ole tutkittua tietoa takana, joten se ei ole luotettavinta materiaalia käytettäväksi. Olen työssäni käyttänyt uusia ajankohtaisia lähteitä, jotka ovat tunnetuilta alan asiantuntijoilta. Myös vanhemmissa käytetyissä lähteissä toistuvat nämä samat nimet. Lähteiden luotettavuutta ja uskottavuutta perustellaan myös kustantajan tunnettuudella ja arvostettuudella. Arvostettu kustantaja ei ota tekstiä painettavaksi, joka ei ole läpäissyt asiantarkastusta (Hirsjärvi ym. 2009, 113).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimustiedolla tavoitellaan tuotoksen perustelua ja täsmentämistä ja se on aina tietystä ajasta, paikasta ja kohde-ryhmästä. Tutkimustieto saa sovelletun muodon kehittävässä tuotoksessa. (Vilkkä 2010, 5 – 6.) Tutkimustietoa olen mielestäni saanut haettua kattavasti niin ulkomaisista kuin kotimaisista lähteistä. Lähteitä on eri aloilta enkä rajannut tiedonhaussa sanoja aina liikuntaan, vaan hain esimerkiksi hormonien

toiminta tai sosiaalinen kehitys. Välillä hyvää tietoa löytyi kohderyhmääni nähden liian varttuneisiin liittyen, mutta silloin oli maltettava rajata hakua tarkemmaksi. Tuon työssäni kasvatuksen ja urheiluvalmennuksen samaan kehikseen, jossa näitä kahta ei pohdita erikseen vaan ne menevät enemmänkin limittäin. Tähän suuntaan ollaan mielestäni hieman menossa, joten työ on myös hyvin ajankohtainen. Koko prosessin aikana lähteitä löytyi hyvin, selasin paljon tutkimuksissa käytettyjä lähteitä ja usein tietoa löytyi paikoista, joista itse ei ollut huomannut hakea.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä teksti on asiatyylistä, mutta kertovaa, tarkoitus ei ole raportoida (Vilkkä 2010, 17). Olen pyrkinyt tähän työssäni, lisäksi olen lainannut haastateltavien kommentteja raportin elävöittämiseksi. Raportti on ehjä kokonaisuus, joka tukee tuotosta. Alussa koin rajauksen vaikeaksi, mutta mielestäni olen saanut koottua monipuolisen, mutta aihepiirin mukaisen kokonaisuuden.

9 POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoitus oli vastata kysymyksiin: Mikä on Rovaniemen tilanne lapsuusvaiheen liikunnassa ja miten sitä voisi kehittää? Miksi lapsuusvaiheessa tulisi liikkua ja mikä on tärkeää lasten liikunnassa? Työssäni vastaan näihin kysymyksiin ja pyrkimyksenäni oli tuoda uusi näkökulma ja lisää tuulta Rovaniemellä meneillään olevaan lasten liikunnan kehittämiseen. Työn aihe on hyvin ajankohtainen, luulen ja toivon, että muutaman vuoden päästä lasten liikunta on aivan erilaisissa raameissa kuin mitä se on nyt.

Olen koko opinnäytetyöprosessin ajan työskennellyt liikuntahallissa, jossa on mahdollista harrastaa temppuilla, parkouria, skeittausta ja muita samantyyliä lajeja, siellä lapsilla on mahdollisuus liikkua omatoimisesti. Olen ymmärtänyt sen, kuinka paljon ympäristö vaikuttaa liikkumiseen. Kun ympäristö muokataan lapselle mieleiseksi, liikkuu hän huomaamattaan. Olen kysynyt aktiivisimmilta kävijöiltä, jotka tulevat melkein joka päivä, että mitä he harrastavat, vastaus saattaa olla, etteivät mitään he vain tykkäävät olla siellä. Tämä kertoo paljon siitä, millaista lasten liikunnan tulisi olla. Lasten liikunta on meillä myös paljon tasa-arvoisempaan suuntaan, koska liikuntaa pyritään tuomaan paljon enemmän lapsien luo, tällöin useammalla on mahdollisuus liikkumiseen ja harrastamiseen. Harrastusten kalleus on kuitenkin noussut esille, vaikka ei kilpauraa valitsisikaan. Lakien mukaan kaupunkien ja kuntien on tarjottava kuntalaisille liikuntaa, eikä raha saa olla silloin esteenä. Mielestäni lapsella pitäisi olla mahdollisuus harrastaa ilman seuraakin, mutta valitettavan usein seurojen käyttämät liikuntapaikat eivät ole kaikille avoinna. Yleensä nämä ovat juuri niitä ympäristöjä, jotka tukevat lasten liikkumista.

Opinnäytetyöni avulla sain sukeltaa syvälle lasten liikuntaan sekä opetella tekemään oman alan asiantyylisen työn. Toiminnallinen opinnäytetyö avaa paljon mahdollisuuksia toteutukseen, ei ole yhtä kaavaa, jonka mukaan mennä vaan jokainen saa rakentaa oman polkunsä. Mielestäni työni on minun näköinen ja se tuo hyvin ajatuksiani esiin. Alussa koin vaikeuksia työn rajaamisessa kun aihe oli niin kiinnostava, olisin halunnut tehdä kaikkea maan ja taivaan väliltä. Kun työn rajaus selkiytyi, alkoi teorian kerääminen. Teoriaa

löytyi mielettömät määrät ja huomasin, että rajausta on tarkennettava edelleen. Pikku hiljaa aloin löytää otsikoita ja siitä ne matkan varrella muodostuivat lopullisiksi työn otsikoiksi. Alusta asti tiedostin, etten ole tekemässä suppeaa työtä, mutta koska halusin tehdä työn, jossa näkyy paikallisuus, ajankohtaisuus ja omat pohdinnat sekä monipuolisuus, tiesin mihin varautua. Menetelmät, joita työtä tehdessäni käytin sopivat minulle ja työlleni hyvin, sillä työtä oli helppo tehdä alusta loppuun saakka. Tietysti selvä visio siitä mitä työni tulisi sisältää ja miksi auttoivat myös. Aivan mutkitta matka ei mennyt, sillä toimeksiantajan edustaja vaihtui kesken prosessin, mikä toi lisää mietittävää. Päätin, että teen työstä sellaisen, mihin itse olen tyytyväinen ja jonka pystyn ylpeänä esittelemään myös toimeksiantajalleni, sitten kun sen aika koittaa.

Raportin sisällöllä haluan lukijoille välittää liikunnan tärkeyttä. Liikunnasta on moneksi ja se on kaikille tärkeä. Fyysisen aktiivisuuden suosituksia kuvaa mielestäni hyvin opetushallituksen esityksessä kerrottu näkökulma, että lasten passiivisuutta pyritään vähentämään 22 – 23 tuntiin (Pietilä 2013, 28). Se on juurikin näin, liikkumista suositellaan harrastettavan vain 1 – 2 tuntia päivittäin. Toivon, että kaikki vanhemmat löytäisivät myös tämän ajatuksen ja pistäisivät lapset ja itsensä liikkumaan. Liikunnan hyötyjä tutkitaan yhä enenevällä tahdilla, liikunnan mahdollisuudet muunakin kuin vain taitavuutena tai kuntotekijänä on huomattu. Kuten teoriassa toin esille, ei liikunta ole yksin ratkaisu esimerkiksi oppimisvaikeuksiin, vaan kaikki vaikuttaa kaikkeen. Fysiologisista ja biologisista vaikutuksista on puhuttu jo kauan liikunnan yhteydessä, mutta koska ihminen on kokonaisuus, reagoi se aina kokonaisena. Näin ollen psyykkisiä ja sosiaalisia kokemuksia ei voi jättää pois liikunnan vaikutuksia arvioitaessa.

Kokemukset ovat lapsille tärkeitä ja varsinkin pieni lapsi kokee ympärillään olevan maailman liikunnan kautta. Pieni lapsi ei useinkaan kävele, kun huomaa kiinnostavan kohteen, vaan hän juoksee. Lapset oppivat liikunnan avulla itsestään ja toisista. Koska liikunta on lapselle luontaisen tavan lisäksi fysiologinen tarve, ei liikkumista kannata rajoittaa. Tämän huomaa hyvin kun seuraa lapsia, joiden vanhemmat ovat liikunta-alalta. Lapsen annetaan kokeilla

ja erehtyä itse, joskus sattuu vahinkoja, mutta niistä opitaan taas lisää. Näen työssänikin liian paljon vanhempia, jotka yrittävät suojella lastaan kaikelta ja välillä aivan turhaan. Lapsen pitää kokeilla rajojaan, jotta tietää mihin kaikkkeen hän kykenee. Tärkeää on myös näyttää ja tutustuttaa, missä kaikkialla voi liikkua, koska liikunta ei tarvitse isoja puitteita, esimerkiksi lähimetsä voi tarjota rajattomat mahdollisuudet lapsen mielikuvitukselle.

Yllätyin kerätessäni lasten toiveita liikuntaan, että he toivoivat niin paljon liikumista luontoon. Minut on totutettu ja tutustutettu luonnossa liikkumiseen aivan pienestä lähtien, ei ole ollut marjaretkeä, jossa ei olisi ollut koko perhe matkassa tai talvea ilman retkeä tutulle vaaralle. Koen oppineeni paljon ja saaneeni käyttää mielikuvitusta rajattomasti, tämän johdosta luultavasti olen liikunta-alan valinnutkin. Toivon, että luonnon kokeminen mahdollistetaan jokaiselle lapselle, varsinkin nyt kun he ovat itse halukkuutensa ilmaisseet. Koen myös, että lähiliikuntapaikat ovat tärkeitä ja halusin sen tuoda työssäni esille. Usein ei tule edes ajateltua, kuinka suurta joukkoa ne voisivat palvella ja täyttää samalla aktiivisuuden suosituksia. Asun itse aivan lähiliikuntapaikan vieressä, joka on talvisin luistelukenttä ja muulloin kaikille avoin sorakenttä. Talvi on vilkasta aikaa kentällä, mutta kesällä, keväällä ja syksyllä kentän täyttävät pääosin vain koululaiset liikuntatunneillaan. Lapset kavereineen eivät käy pelaamassa yhdessä pelejä, tämä johtuneen siitä, että Rovaniemellä on paljon paremmassa kunnossa olevia kaikille avoimia kenttiä, jotka houkuttelevat. Kuitenkin välillä tuntuu, että spontaanit pihaleikit ja -pelit ovat unohtuneet, ainakin osaltaan.

Toteutin työni haastattelut teemahaastatteluina, joka mielestäni palveli hyvin tätä työtä. Mielenkiintoista informaatiota tuli paljon ja toivoisinkin, että Rovaniemellä tehtäisiin koko kaupungin kattava kartoitus lasten liikuntaan liittyen ja samalla tuotaisiin lasten ääni kuuluviin suuremmin. Työssäni lasten toiveet ja ideat ovat yhdessä osiossa, mutta heidän ääntään olisi voinut tuoda työssä laajemmin esille. Työni avasin mielestäni monia uusia aiheita uusille opinnäytetöille ja toivottavasti niistä otetaan kiinni. Opinnäytetöillä voi vaikuttaa suuresti liikunnan kehitykseen, jos vain itse haluaa. Toivon myös, että ideat, joita on tuotoksessa ja tarkemmin avattuna kappaleessa kahdeksan, ottaisivat

tuulta alleen tai että edes johonkin tartuttaisiin. Ehdotukset ovat realistisia ja mielestäni voisivat lasten liikuntaa hieman eteenpäin. Haluaisin, että ehdotuksia uskalletaan kokeilla ja uskalletaan ottaa riskejä. Liikunnanohjaajina meitä kehoitetaan jatkuvasti menemään mukavuusalueen ulkopuolelle ja kokeilemaan ja erehtymään, samaa ennakkoluulottomuutta haluaisin nähdä myös lasten liikunnan kehitystyössä.

Koen saaneeni paljon lisää asiantuntijuutta ammattiini liikunnanohjaajana. Luultavasti tulevaisuudessa työskentelen lasten parissa ja toivottavasti saan olla kehittämässä liikuntaa. Korostan kaikessa tekemisessäni yhteistyön merkitystä, koska sillä voidaan vaikuttaa suuresti. Edelleen löytyy yllättävän paljon ihmisiä, jotka eivät osaa nähdä asioita isossa kuvassa. Kaikki työ ja kehitys, mitä lasten liikunnan eteen tehdään, pitäisi jakaa, koska jos näin ei tehdä, jakamaton työ on pois lapsilta. Hienoa on kuitenkin nähdä, että lasten liikunnan kehittäminen on siirtynyt puheen tasolta käytäntöön, mielenkiinnolla odotan myös mitä kaikkea uutta saadaan aikaiseksi.

Opinnäytetyöhöni oli helppo orientoitua, koska aihe on tärkeä ja mielenkiintoinen. Motivaatio on ollut helppo säilyttää ja työn loppuvaiheilla löysin uusia asioita, jotka vain ruokkivat kiinnostustani entisestään. Samalla kun tietous lisääntyi, lisääntyi myös kiinnostus. Kuitenkin jos aloittaisin projektini uudestaan, haluaisin tehdä sen yhdessä jonkun kanssa, silloin kartoitusta olisi voinut tehdä vielä laajemmalti. Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen työhöni kokonaisuutena ja voin ylpeästi esitellä sen. Lopetan työni samoin tavoin, kuin aikanaan pääsykokeiden esseen, "laitan lenkkarit jalkaan ja napit korville ja lähdän nauttimaan liikunnasta".

LÄHTEET

- Canadian sport for life 2011. LTAD Stages. Viitattu 16.01.2015
<http://canadiansportforlife.ca/athletes-disabilities/ltad-stages>
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. 14. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Engström, L. 2004. Barns och ungdomars idrottsvanor i förändring. Svensk idrottsforskning. Viitattu 16.01.2015 <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:557/FULLTEXT01.pdf>
- Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Viitattu 17.01.2015
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDgvMjUvMDIhNTlfMTZfNzU4X0xhcHN1dXN2YWloZV93d3cucGRmI1d/Lapsuusvaihe_www.pdf
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Terveysliikunta. (toim. M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari), 84. Helsinki: Duodecim.
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatua käytännön valmennukseen. Lahti: VK- Kustannus Oy.
- Hakkarainen, H., Jaakola, T., Kalaja S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK- Kustannus Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistonpaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huhta, H. & Nipuli, S. 2011. Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun – Katsaus kansainvälisiin ja kotimaisiin urheilujärjestelmiin ja malleihin. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura & Nuori Suomi. Viitattu 15.01.2015
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/askelmerkkeja.pdf>
- Huippu-urheilun muutostyöryhmä 2012. Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto. Viitattu 18.10.2014
<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjUvMTJfNDhfNDIhNTlfMTZfNzU4X0xhcHN1dXN2YWloZV93d3cucGRmI1d/urheiluakatemiatoiminnan%20ohjeisto%202013.pdf>

- Hulmi, J. 2004. Biologiset rytmit, hormonit ja liikunta. Viitattu 16.12.2014
<http://users.jyu.fi/~jjhulmi/www/Biologiset%20rytmit.pdf>
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus ja kulttuuriministeriö. Viitattu 23.1.2015
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>
- Hämäläinen, P. Liikunnan merkitys tiedolliselle oppimiselle. Viitattu 12.2.2015
<http://virpiniemi-fi-bin.directo.fi/@Bin/2f511ffdb11d4e53a7af4a95aa8740a5/1423758787/application/pdf/248568/liikuntajatiedollinenoppiminen.pdf>
- Itkonen, H. 2013. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa Liikuntapedagogiikka. (toim. T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti), 83 – 91. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2012a. Lahjakkuus ja lahjakkuuden tunnistaminen lapsuusvaiheessa. Julkaisussa Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 39. Viitattu 17.12.2014
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDgvMjUvMDIifNTfhfMTZfNzU4X0xhcHN1dXN2YWloZV93d3cucGRmI1d/Lapsuusvaihe_www.pdf
- Jaakola, T. 2012b. Liikunta ja koulumenestys. Julkaisussa Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. (toim. T. Kujala, C.M. Krause, N. Sajaniemi, M. Silven, T. Jaakola & K. Nyyssölä), 53 – 54. Viitattu 2.1.2015
http://www.utbildningsstyrelsen.fi/download/138958_Aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.PDF?page=53
- Jaakola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kantomaa, M., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2013. Liikunta - hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa?. Liikunta ja tiede 50. 2013:4.
- Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Viitattu 16.01.2015
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTVfMzFf-MzBfSGFhc3RlZW5hX2xpaWtrdW1hdHRvbWF0X2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRfX3NlbHZpdHlzdHlfnBkZiJdXQ/Haasteena_liikkumattomat_lapset_ja_nuoret_-selvitysty%C3%83%C2%B6.pdf
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy.

- Kokko, S. 2012. Urheilulliset elämäntavat suomalaislapsilla. Julkaisussa Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittämiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 19 – 21. Viitattu 17.12.2014
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlslwMTQvMDgvMjUvMDIfNTlfMTZfNzU4X0xhcHN1dXN2YWloZV93d3cucGRmI1d/Lapsuusvaihe_www.pdf
- Koskinen, A. 2015. Yksinkertainen idea muutti yläkoululaisten välitunnit: ”Rauhoitti myös tunteja” Aamulehti 3.2.2015 Viitattu 10.2.2015
<http://m.aamulehti.fi/kotimaa/yksinkertainen-idea-muutti-ylakoululaisten-valitunnit-rauhoitti-myo-s-tunteja?v=1>
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. (toim. P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen), 57 – 60. Helsinki: WSOY.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille. Viitattu 9.12.2014
http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf
- LIKES = Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö 2012. Liikkuva koulu-ohjelman pilottivaiheen 2010 – 2012 loppuraportti. Viitattu 12.12.2014
http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/15-Liikkuvakoulu_loppuraportti_web.pdf
- Lukkarila, J. 2014. Roihu10. Projektipäällikön haastattelu 9.1.2014.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Lasten ja nuorten urheilualmennuksen perusteet. (toim. H. Hakkarainen), 15. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, Maturation, and Physical Activity. 2. painos. Champaign: Human Kinetics.
- Nipuli, S. 2011. Pohdittua urheilun organisointia? Tutkimus kanadalaisesta urheilun kehitysmallista, sen sovelluksista, haasteista ja erikoistumisistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura & Nuori Suomi. Viitattu 15.01.2015
http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/pohdittua_urheilun_organisointia.pdf
- Nuori Suomi 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Viitattu 15.01.2015
http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf
- Nuori Suomi 2007. Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus. Viitattu 15.01.2015
http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Raportit_-_arviointitutkimus_2007.pdf

- Nuori Suomi 2006. Koululaisten ja kouluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. Viitattu 12.1.2015
http://extranet.nuorisuomi.fi/download/attachments/1606096/kouluyhteison_hyvinvointi.pdf
- Nuori Suomi 2003. Koulupihojen liikuntaolosuhteet Valtakunnallinen tutkimus 2003. Nuori Suomi ry. Viitattu 02.01.2015
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlsljWMTQvMDQvMTcvMTFfMTFf-MDBfNjY4X0tvdWx1cGlob2pbl9saWlrdW50YW9sb3N1aHRIZXQucGRmll1d/Koulupihojen_liikuntaolosuhteet.pdf
- Nuori Suomi, SLU ry, Suomen kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki & Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010 Lapset ja nuoret. SLU. Viitattu 11.11.2014
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlsljWMTMvMTEvMjkvMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcmlV0XzlwMDIfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf
- Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, TNS Gallup & Opetusministeriö 2006. Kansallinen liikuntatutkimus 2005 - 2006 Lapset ja nuoret. SLU. Viitattu 11.11.2014
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlsljWMTQvMDQvMjlvMTFfNTJfMTBfODg4X0thbnNhbGxpbmVubGlpa3VudGF0dXRraW11c18yMDA1XzlwMDZ-sYXBzZXRqYW51b3JldC5wZGYiXV0/Kansallinenliikuntatutkimus_2005_2006lapsetjanuoret.pdf
- Nuori Suomi, Olympiakomitea & Suomen Valmentajat 2008. Selvitysraportti Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Viitattu 15.01.2015
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlsljWMTQvMDQvMTcvMTRfMjNfNDdBfOT-dfSHI2X19oYXJqb2l0dGVsdV9fc2Vsdml0eXMucGRmll1d/Hyv%C3%83%C2%A4_harjoittelu_-selvitys.pdf
- Ojanen, M. 2012. Liikunnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Urheilupsykologian perusteet. (toim. L. Matikka & M. Roos-Salmi), 348. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Opetushallitus 2014. Uudet opetussuunnitelmien perusteet päätetty. Viitattu 10.2.2015
http://www.oph.fi/ajankohtaista/tiedotteet/101/0/uudet_opetussuunnitelmien_perusteet_paatetty
- Pietilä, M. 2013. OPS 2016 liikunnan haasteet ja mahdollisuudet. Opetushallitus. Viitattu 26.12.2014
[file:///C:/Users/PCSusanna/Downloads/Valmis OPS 2016 liikunnan haasteet_ja_mahdollisuudet__Sotkamo_11.6.2013_MP%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/PCSusanna/Downloads/Valmis OPS 2016 liikunnan haasteet_ja_mahdollisuudet__Sotkamo_11.6.2013_MP%20(2).pdf)

- Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: LIKE.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Roihu10 2013. EAKR-projektihakemus.
- Roos-Salmi, M. 2012. Itseluottamus. Teoksessa Urheilupsykologian perusteet. (toim. L. Matikka & M. Roos-Salmi), 150. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: WSOYpro Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Viitattu 26.11.2014
<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlsljwMTMvMTEvMjc0MTRfMjNfND-BfNzE1X1ZhcmhhaXNrYXN2YXR1a3Nlbi9saWlrdW5uYW5fc3Vvc2l0dWtzZXQucGRmIl1d/Varhaiskasvatuksen%20liikunnan%20suositukset.pdf>
- Sport.fi 2015. Tuore väitöstutkimus: Päiväkotilapsetkin istuvat liikaa. Viitattu 19.1.2015 <http://www.sport.fi/uutiset/lasten-liikunta-ja-urheilu/tuore-vaitostutkimus-paivakotilapsetkin-istuvat-liikaa>
- Sport.fi 2014. Ilo kasvaa liikkuen! Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Viitattu 10.2.2015 <http://www.sport.fi/uutiset/uutinen/ilo-kasvaa-liikkuen-varhaiskasvatuksen-uusi-liikkumis-ja-hyvinvointiohjelma>
- Suomi, K., Sjöholm, K., Matilainen, P., Glan, V., Nuutinen, L., Myllylä, S., Paavelka, B., Vettenranta, J., Vehkakoski, K. & Lee, A. 2012. Liikuntapaikkapalvelut ja väestön tasa-arvo Seurantatutkimus liikuntapaikkapalveluiden muutoksista 1998 – 2009. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 14.01.2015
<https://www.jyu.fi/sport/laitokset/liikunta/liikuntapaikkapalvelutjatasaarvo>
- Sutinen, S. 2015. Sportisti Roin esittely. Email susanna.hyvarinen@edu.lapinamk.fi 5.2.2015. Tulostettu 5.2.2015.
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakola, T., Pyhälto, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen Tilannekatsaus – Lokakuu 2012. Viitattu 11.12.2014
http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf
- Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. (toim. P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen), 39 – 40. Helsinki: WSOY.

- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Viitattu 21.12.2014
http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/473-Oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web.pdf
- THL 2014. Kasvatuskumppanuus. Viitattu 16.12.2014
http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/kasvatuskumppanuus
- UKK-instituutti 2014. Hyvä uni liikkumalla. Viitattu 12.2.2015
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta
- U.S. Department of Health and Human Services 2010. The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance. Viitattu 5.1.2015
http://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pape_paper.pdf
- Valo 2014a. Pilotointitahojen kehittämishankkeiden raportti syksy 2013. Viitattu 30.11.2014
<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDIvMjc5MDI0fMjVfNDJfOTQ3X1ZhcmhhaXNrYXN2YXR1a3Nlbi9waWxvdG9pbmRpaGFua2tlaWRlbi9yYXBvcnR0aV8yMDEzLnBkZiJdXQ/Varhaiskasvatuksen%20pilotointihankkeiden%20raportti%202013.pdf>
- Valo 2014b. Kuljetaan ja rakennetaan yhdessä! Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumisen käytäntöihin. Viitattu 26.11.2014
<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDIvMDYvMTZfMTdfNTRfM19LdWxqZXRhYW5famFfcmlFrZW5uZXRhYW5feWhkZXNzX2VzaXRILnBkZiJdXQ/Kuljetaan%20ja%20rakennetaan%20yhdessä%20esite.pdf>
- Valo 2014c. Taloyhtiöiden leikki- ja liikuntamahdollisuudet – Valtakunnallinen selvitys. Viitattu 15.01.2015
http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Raportit_-_Taloyhtiöiden_netti.pdf
- Valo 2013. Valo, Valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry:n säännöt. Viitattu 17.01.2015
<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMDcvMTRfMDdfMjBfODkxX1ZhbG9fcmlfc19ubj90LnBkZiJdXQ/Valo%20ry%20-%20s%C3%A4nn%C3%A4nn%C3%B6t.pdf>
- Valo 2012. Toimintasuunnitelma vuodelle 2013. Viitattu 17.01.2015
<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDgvMTIvMTJfMzRfMTBfNjQwXzEyMTIwNV90b2ltYW50YXN1dW5uaXRlbG1hXzlwMTNfSHI2X2tzeXR0eV81LjEyXzFfLnBkZiJdXQ>

dXQ/121205%20toimintasuunnitelma%202013%20Hyv%C3%A4ksytty%2005.12%20%281%29.pdf

Vilkka, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 9.2.2015
http://vilkka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuori, I. 2011a. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Liikuntalääketiede. (toim. I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala), 18 – 21. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Vuori, I. 2011b. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Liikuntalääketiede. (toim. I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala), 147. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa!. Helsinki: Edita Prima Oy.

Wingfield, R., McNamara, J. & Janicke, D. 2011. Is there a Relationship between Body Mass Index, Fitness, and Academic Performance? Mixed Results from Students in a Southeastern United States Elementary School. Current Issues in Education. Viitattu 16.12.2014
<http://cie.asu.edu/ojs/index.php/cieatasu/article/view/727/201>

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja Didaktis- metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

LIITTEET

- Liite 1. Alustusteksti haastatteluihin
- Liite 2. Haastattelupohja päiväkot
- Liite 3. Haastattelupohja alakoulu
- Liite 4. Haastattelupohja liikunnanohjaaja (AMK) opiskelija
- Liite 5. Haastattelupohja Liikunnanohjaaja (AMK)
- Liite 6. Haastattelupohja Liikunnan ja vapaa-ajan opettaja Lapin AMK
- Liite 7. Haastattelupohja Projektipäällikkö Roihu10
- Liite 8. Tehtävä alakoululaisille
- Liite 9. Haastattelut litteroituna

Alustusteksti

Opinnäytetyöni on osa Lapin Urheiluakatemian kehittämishanketta Rovaniemellä.

Työni tarkoituksena on selvittää haastatteleamalla lapsuusvaiheen liikunnan käytänteiden nykytilannetta Rovaniemen päiväkodeissa ja alakouluissa. Samalla selvitän minkälainen rooli akatemialla olisi tulevaisuudessa Rovaniemen lapsuusvaiheen liikunnan kehittäjänä. Työni tuotoksena teen ehdotuksen Lapin Urheiluakatemialle heidän tulevasta roolistaan.

Haastattelu etenee nykyhetkestä tulevaisuuteen. Nykyhetkessä kartoitetaan käytänteitä niin vuositasolla kuin päivittäisessä toiminnassakin ja tulevaisuudessa teidän omia ideoita/ kehitysideoita sekä akatemian roolia. Tulevaisuus- kohdassa saa siis olla innovatiivinen, sitä juuri haluan! Haastattelua käytän nimettömänä opinnäytetyössäni, joten nimiä eikä työpaikkaanne mainita.

Haastattelussa käytän sanaa akatemia, mutta se ei tarkoita, että lapset liitettäisiin urheiluakatemiaan. Tarkoituksena on, että Lapin urheiluakatemia koordinoisi tulevaisuudessa lasten liikuntaa Rovaniemellä. Haluamme nyt selvittää mitä lasten liikunta tarvitsee tulevaisuudessa ja keitä "kentälle" halutaan työskentelemään.

Haastattelu päiväkotí

Nykyhetki

1. Miten liikunta on sisällytetty vuosisuunnitelmaan?

- Onko eri ikäisille eri painotuksia
- Onko vuosisuunnitelma jaettu teemoihin?
- Mikä on sisä- ja ulkoliikunnan suhde?
 - Ohjatun liikunnan suhde sisä- ja ulkoliikunnassa?

2. Miten liikunta näkyy päivittäisessä toiminnassa?

- Miten lasten liikkumista tuetaan?
- Järjestetäänkö liikunnallisia teemapäiviä?
- Käytetäänkö liikuntaa muun oppimisen välineenä?

3. Miten liikuntaa järjestetään?

- Miten yksilöllisyys huomioidaan liikunnassa?
- Huomioidaanko liikunnassa lasten mielenkiinnon kohteita?
- Tutustutetaanko lapsia joihinkin lajeihin? mihin? minkä ikäisenä?

4. Kuka vastaa liikunnan järjestämisestä päiväkodissa?

- Johtaja? Lastentarhanopettaja? Lastenhoitaja? Työharjoittelija? Liikunnanohjaaja?
- Onko viikottaista liikuntasuunnitelmaa? Liikuntavastavaa?

- Miten hyödynsitte/hyödynnätte liikunta-alan harjoittelijoita?

5. Minkälaisia liikunnan lähteitä käytätte?

- Nuoren Suomen vauhti varpaita? Jos ette, miksette?

PÄIVÄKOTI 1: Miten yhteistyö koulun kanssa näkyy liikunnan kannalta?

Tulevaisuus

6. Mikä mielestäsi on tärkeää lasten liikunnassa ja miksi?

- Miten tuot sen esille liikuntaa järjestäessäsi?
- Mitkä ovat sellaiset käytänteet liikunnan kannalta täällä teillä, joita voisit levittää muihinkin päiväkodeihin?
- Onko liikunnan saralla asioita, joita olette parhaillaan kehittämässä tai haluaisitte kehittää? Jos, niin mitä?
- Mitä itse tekisit, jotta varhaiskasvatuksen suositusten mukainen 2 tuntia reipasta liikuntaa täyttyisi päiväkodeissa?

7. Mitä akatemia voisi teille tarjota?

- Miten itse lähtisit päiväkodeissa toteuttamaan tällaista akatemia toimintaa? (lapsuusvaiheen liikunnan kehittämistä)
- Mitkä tahot olisivat mielestäsi otollisia järjestämään lasten liikuntaa?
- Lähtisittekö mukaan tähän toimintaan?
 - Arvioi asteikolla 1-3 kiinnostuksenne lähteä mukaan akatemian tarjoamaan toimintaan

1 = Ei kiinnostaa 2 = Joltain osin 3 = Täysillä

8. Haluatko kertoa vielä jostakin, mitä ei tullut haastattelun aikana esille?

KIITOS!

Haastattelu alakoulu

Nykyhetki

1. Minkälainen ilmapíiri koulussanne on liikunnan suhteen?
2. Miten liikunta on suunniteltu kouluvuoteen?
 - Onko kouluvuosi jaettu jaksoihin? Jos, niin millaisiin?
3. Miten liikunta näkyy päivittäisessä toiminnassa?
 - Miten lasten liikkumista tuetaan vapaa-ajalla?
 - Joillakin lapsilla on ennen koulun alkua ja koulun jälkeen tyhjää. Onko heillä mahdollisuus tehdä jotakin sillä aikaa? (esim. kerhotoimintaa)
 - Järjestetäänkö välitunneilla liikunnallista toimintaa tai luodaanko sille mahdollisuudet?
 - Järjestetäänkö liikunnallisia teemapäiviä?
 - Käytetäänkö liikuntaa muun oppimisen välineenä?
4. Miten liikuntaa järjestetään koulussanne?
 - Mikä on tavoitteenne liikuntatuntien suhteen?
 - Huomioidaanko lapsia yksilöllisesti?
 - Miten hyödynsitte/ hyödynnätte harjoittelijoita liikunnassa?

LIKKUVA KOULU: Miten liikkuva koulu- hanke näkyy koulul-
la?

- Onko koko koulu toiminnassa mukana?
- Miten eri ikäluokat on hankkeessa huomioitu? entä yksilöllisyys?

- *Mitä muutoksia on tapahtunut, kun vertaat kouluaan ennen hanketta ja nyt?*

Tulevaisuus

5. Mikä on mielestäsi tärkeää koululiikunnassa lasten osalta?

- *Miten tuot sen esiin liikuntaa järjestäessäsi?*
- *Mitkä ovat sellaiset käytänteet liikunnan kannalta täällä teillä, joita voisit/ haluaisit levittää muihinkin alakouluihin?*
- *Onko liikunnan saralla asioita, joita olette parhaillaan kehittämässä tai haluaisitte kehittää? Jos, niin mitä?*
- *Mitä tekisit, jotta päivittäisen suosituksen mukainen 2 tuntia liikuntaa tulisi koulussa täyteen?*

6. Mitä akatemia voisi teille tarjota?

- *Miten itse lähtisit toteuttamaan akatemiatyypistä toimintaa?*
- *Mitkä tahot olisivat mielestäsi otollisia järjestämään lasten liikuntaa?*

- *Lähtisittekö mukaan tähän toimintaan?*
 - *Arvioi asteikolla 1-3 kiinnostuksenne lähteä mukaan akatemian tarjoamaan toimintaan*

1 = Ei kiinnosta 2 = Joltain osin 3 = Täysillä

LIKKUVA KOULU: Kannattaisiko mielestäsi liikkeuva koulu- ideaa viedä hankkeen ulkopuolisille kouluille?

- *Miksi ja mitä hankkeen osia veisit ulkopuolelle?*

7. Haluatko kertoa vielä jostakin, mitä ei tämän haastattelun aikana tullut esille?

KIITOS!

Haastattelu opiskelija (päiväkotí)

Nykyhetki

1. Kuvaile tavallinen päivä päiväkodissa
2. Minkälainen rooli liikunnalla oli päiväkodin isossa kuvassa?
 - Oliko liikunnassa huomattavissa eri ikäisille eri painoituksia?
 - Oliko vuotta jaettu teemoihin? jos, niin millaisiin?
 - Mikä oli sisä- ja ulkoliikunnan suhde?
 - Entä ohjatun liikunnan suhde sisä- ja ulkoliikunnassa?
3. Miten liikunta näkyi päivittäisessä toiminnassa?
 - Miten lasten liikkumista tuettiin?
 - Järjestettiinkö liikunnallisia teemapäiviä?
 - Käytettiinkö liikuntaa muun opettamisen välineenä?
4. Miten liikuntaa järjestettiin päiväkodissa?
 - Miten yksilöllisyys huomioitiin liikunnassa?
 - Huomioitiinko liikunnassa lasten mielenkiinnon kohteita? Miten?
 - Tutustutettiinko lapsia joihinkin lajeihin? mihin? minkä ikäisenä?
 - Oliko aina ohjattua liikuntaa vai luotiinko välillä vain ympäristö?

5. Kuka vastasi liikunnan järjestämisestä päiväkodissa?

- Johtaja? Lastentarhanopettaja? Lastenhoitaja? Työharjoittelija? Liikunnanohjaaja?
- Oliko viikottaista liikuntasuunnitelmaa? Liikuntavastaavaa?
- Miten harjoittelijoita hyödynnettiin liikunnassa?
 - Miten itse hyödyntäisit harjoittelijoita?

6. Minkälaisia liikunnan lähteitä käytit päiväkodissa ollessasi?

- Tuliko päiväkodista suosituksia johonkin erityiseen lähteeseen?

PÄIVÄKOTI 1: Miten yhteistyö koulun kanssa näkyi liikunnan kannalta?

Tulevaisuus

7. Mikä mielestäsi on tärkeää lasten liikunnassa? Miksi?

- Miten se näkyi päiväkodissa liikuntaa järjestäessäsi? Saitko vapaasti toteuttaa omia ideoitasi?
- Oliko käytänteitä, jotka haluaisit kytkeä pois päiväkotiympäristöstä?
- Oliko käytänteitä, jotka haluaisit levittää muihinkin päiväkoteihin?
- Mitä tekisit, jotta päivittäisen suosituksen mukainen 2 tuntia liikuntaa tulisi päiväkodissa täyteen?

8. Mitä akatemioita voisit tarjota päiväkoteihin?

- Miten itse lähtisit toteuttamaan vastaavanlaista toimintaa? (lapsuusvaiheen liikunnan kehittämistä)

- Mitkä tahot olisivat mielestäsi otollisia järjestämään lasten liikuntaa?

9. Haluatko kertoa vielä jostakin, mitä ei tämän haastattelun aikana tullut esille?

Haastattelu (alakoulu)

Nykyhetki

8. Minkälainen kuva koulun suhtautumisesta liikuntaan sinulle jäi päällimmäisenä?

9. Olisiko liikunnanopetus mielestäsi suunnitelmallista?

- Olisiko kouluvuosi jaettu jaksoihin? Jos, niin millaisiin?
- Näkyikö opettajan/opettajien mieltymykset liikunnanopetuksessa?

10. Miten liikunta näkyi päivittäisessä toiminnassa?

- Miten lasten liikkumista tuettiin vapaa-ajalla?
 - Joillakin lapsilla on ennen koulun alkua ja koulun jälkeen tyhjää. Olisiko heillä mahdollisuus tehdä jotakin sillä aikaa? (esim. kerhotoimintaa)
- Järjestettiinkö liikunnallisia teemapäiviä?
- Käytettiinkö liikuntaa muun oppimisen välineenä?

11. Miten liikuntaa järjestettiin?

- Miten tavoitteellisuus näkyi liikunnan opetuksessa?
- Huomioitiinko lapsia yksilöllisesti?
- Järjestettiinkö välitunneilla liikunnallista toimintaa tai luotiinko sille mahdollisuudet?
- Miten harjoittelijoita hyödynnettiin liikunnassa?

- Miten itse hyödyntäisit harjoittelijoita alakoulussa?

*LIKKUVA KOULU: Miten liikkuva koulu- hanke näkyi koulul-
la?*

- Olisiko koko koulu toiminnassa mukana?
- Miten eri ikäluokat oli huomioitu? entä yksilöllisyys?

Tulevaisuus

*12. Mikä on mielestäsi tärkeää koululiikunnassa lasten osal-
ta?*

- Miten se näkyi koululiikuntaa ohjattaessa? Saitko vapaasti toteuttaa omia ideoitasi?
- Olisiko käytänteitä, jotka haluaisit levittää muihinkin alakouluihin?
- Olisiko käytänteitä, jotka haluaisit kytkeä pois alakou-
lusta?
- Mitä tekisit, jotta päivittäisen suosituksen mukainen 2 tuntia liikuntaa tulisi koulussa täyteen?

13. Mitä akatemia voisi alakoululle tarjota?

- Miten itse lähtisit toteuttamaan akatemiatyypistä toimintaa?
- Mitkä tahot olisivat mielestäsi otollisia järjestämään tällaista toimintaa?

LIKKUVA KOULU: Kannattaisiko mielestäsi liikkuva koulu- ideaa viedä hankkeen ulkopuolisille kouluille?

- *Miksi ja mitä hankkeen osia veisit ulkopuolelle?*

14. Haluatko kertoa vielä jostakin, mitä ei tämän haastattelun aikana tullut esille?

KIITOS!

Haastattelu Liikunnanohjaaja (AMK)

Nykyhetki

1. Minkälaiseksi koet liikunnan roolin Rovaniemellä?
2. Miten liikunta on sisällytetty vuosisuunnitelmaan päiväkodeissa?
 - Onko vuosisuunnitelma jaettu teemoihin?
 - Onko eri ikäisille eri painotuksia?
 - Entä seuratoiminnassa, millainen vuosisuunnitelma teillä on?
3. Miten liikunta näkyy päivittäisessä toiminnassa päiväkodissa?
 - Miten lasten liikkumista tuetaan?
 - Järjestetäänkö liikunnallisia teemapäiviä?
 - Käytetäänkö liikuntaa muun oppimisen välineenä?
 - Millaista toimintaa te tarjoatte seurana lapsille (ikäluokka: päiväkotí- 5-luokkea)?
4. Miten ja kuka liikuntaa järjestää Rovaniemellä?
 - Mitä hyviä käytänteitä liikunnan saralla olet huomannut Rovaniemellä olevan?
 - Miten yksilöllisyys huomioidaan päiväkodeissa entä seuratyössä?
 - Miten hyödynnät liikunta-alan harjoittelijoita?

Tulevaisuus

5. Mikä on mielestäsi tärkeää lasten liikunnassa? miksi?

- Miten tuot sen esille liikuntaa ohjatessasi tai järjestäessäsi?
- Mitkä ovat sellaiset käytänteet liikunnan kannalta täällä teillä, joita voisit levittää muuallekin?
- Onko lasten liikunnan saralla asioita, joita olette parhaillaan kehittämässä? Jos, niin mitä?
- Mitä on mielestäsi tehtävä, jotta lapset saisivat suositusten mukaista 2 tuntia liikuntaa päivässä?
 - Mitä päiväkodissa on mielestäsi tehtävä tämän eteen?

6. Mitä akatemía voisi teille tarjota?

- Mitä akatemía voisi mielestäsi Rovaniemelle tarjota?
- Miten itse lähtisit päiväkodeissa toteuttamaan tällaista akatemía toimintaa? (lapsuusvaiheen liikunnan kehittämistä)
 - Entä Rovaniemellä yleisesti?
- Mitkä tahot olisivat otollisia järjestämään lasten liikuntaa?
- Lähtisittekö mukaan tähän toimintaan?
 - Arvioi asteikolla 1-3 kiinnostuksenne lähteä mukaan akatemían tarjoamaan toimintaan
 - Arvioi asteikolla 1-3 päiväkodin kiinnostus lähteä mukaan akatemían tarjoamaan toimintaan

1 = Ei kiinnostusta 2 = Joltain osin 3 = Täysillä

7. Haluatko kertoa vielä jostakin, mitä ei haastattelun aikana tullut esille?

KIITOS!

Haastattelu Liikunnan ja vapaa-ajan opettaja Lapin AMK

Nykyhetki

1. Minkälainen ilmapöly miehistäsi Rovaniemellä vallitsee lasten liikunnan suhteen?
2. Miten liikunnanohjaaja opiskelijat tällä hetkellä ovat kehittämässä lapsuusvaiheen liikuntaa Rovaniemellä?
3. Minkälaisia työharjoitteluita liikunnanohjaaja koulutukseen kuuluu?
 - Olisiko harjoittelijoiden hyödyntämisessä parannettavaa? Jos, niin miten sitä voisi parantaa?

Tulevaisuus

4. Mikä on mielestäsi tärkeää lasten liikunnassa (ikäluokka: päiväkotia – 5lk.)?
 - Mitä hyviä käytänteitä lasten liikunnan saralla olet huomannut Rovaniemellä olevan?
 - Mitä mielestäsi pitäisi tehdä, jotta lapset saisivat päivittäisen suosituksen mukaisen 2 tuntia reipasta liikuntaa joka päivä?
5. Mitä akatemioita voi Rovaniemelle tarjota lasten liikunnan saralla?
 - Millaista aktemia toimintaa sinä lähtisit Rovaniemelle jalkauttamaan?
 - Mitkä tahot mielestäsi olisivat otollisia järjestämään lasten liikuntaa?

- Minkälainen rooli mielestäsi liikunnanohjaaja opiskelijöillä on tulevaisuudessa Rovaniemen lasten liikunnassa?

6. Haluatko kertoa vielä jostakin, mitä ei haastattelun aikana tullut esille?

KIITOS!

Haastattelu Projektipäällikkö Roihu10

1. Minkälainen ilmapäiri lasten liikunnan saralla mielestäsi Rovaniemellä vallitsee?
2. Minkälaisesta hankkeesta on kyse ja mikä sinun roolisi siinä on?
 - Mistä hanke on saanut alkunsa?
 - Miten hankkeessa kehitetään lasten liikuntaa?
 - Mitä uutta hanke tuo lasten liikuntaan Rovaniemellä?
 - Mikä on mielestäsi tärkeää lasten liikunnassa?
3. Minkälaiseksi näet Lapin Urheiluakatemiaan roolin tulevaisuudessa lasten liikunnan saralla?
 - Ajaako hanke myös tätä samaa ajattelua?
 - Minkälaista akatemiatoimintaa itse lähtisit toteuttamaan?
 - Mitkä tahot olisivat mielestäsi otollisia järjestämään lasten liikuntaa Rovaniemellä?
4. Haluatko kertoa vielä jotain, mitä ei haastattelun aikana tullut esille.

KIITOS!

Tehtävä alakoululaisille

Millaista liikuntaa haluaisit harrastaa tai kokeilla? Ideoikaa ja kirjoittakaa minulle koko luokkana mitä haluaisitte kokea ja kokeilla liikunnan parissa! Jos tulee mieleen joku paikka missä olisi kiiva harrastaa tai joku joka olisi mielestäsi hyvä järjestämään kivaa liikunnallista toimintaa, niin kirjoittakaa niistäkin minulle.

Odotan innolla ideoitanne ja tuon niitä myös työssäni esille ja parhaimmassa tapauksessa niitä vielä toteutetaan Rovaniemellä. Pääsette siis kehittämään Rovaniemen lasten liikuntaa!

MUISTAKAA HULLUSSAKIN IDEASSA VOI OLLA IDEAA!

NYT SIIS IDEOIMAAN!

Haastattelujen litteroinnit**Päiväkoti**

- 7.3.1 *"Ohjattua liikuntaa oli vähän, yks varattu vuoro per ryhmä viikossa oli todellisuus ja se oli semmonen, josta näytettiin tinkivän aika helposti, jos oli jotakin muuta merkittävää tapahtumassa ja se oli harmi. Liikuntatilanteet oli tehty varovaisesti, liikuntasaliin meni tosi pieni ryhmä kerrallaan ja sitten hetket jäivät joidenkin lasten osalta tosi lyhkäisiksi, ei hyödynnetty edes sitä koko tuntia mikä oli käytössä."*
- 7.3.2 *"laskettelupäivä, jossa laskettelua pääsee kokeilemaan, vaikka ei olisikaan omia välineitä."*
- "usein ollaan järjestetty talviolympialaiset ja samoten kesällä kesäolympialaiset"*
- "reissu urheiluopistolle"*
- "Ykköset vastaan eskarit koripallo peli ja liikunnalliset kevätjuhlat"*
- 7.3.3 *"Jokaisen opiskelijan kanssa tehtiin oma suunnitelma, jossa yhdistyivät koulun tavoitteet ja meidän tavoitteet, mutta totta kai opiskelija sai myös vapaasti toteuttaa itseään"*
- "sain täytettyä omaa liikuntaleikkivarastoani opiskelijoilta"*
- "oikeastaan kaikkeen liikuntaa meitä käytettiin ja kyllä me pidettiin niille työntekijöillekkin jotain jumppaa"*
- 7.4.1 *"voisi hyödyntää vielä enemmän, että periaatteessa harjoittelijat vois tehdä vaikka liikuntasuunnitelman sinne päiväkotiin ja miettiä miten sitä liikuntaa vois tuua enemmän osaksi sitä arkeakin"*
- "avustavaa koulutusta päiväkodin työntekijöille"*
- "Meitä ois voinu hyödyntää vielä enemmän kaikkien ikäryhmien kanssa siellä, nii ois päässy näkeen vähän miten vaikka eskaritki suorituu mistäkin ja muutenkin jotain suunnitelma juttuja oltas voitu tehdä paljon enemmän."*
- 7.4.3 *"Saatais koulutusta juuri tähän meidän ympäristöön, eikä tarvis olla huippuvälineitä ja kaikki pystyis toteuttamaan niitä juttuja sitten täällä meillä"*

Alakoulu

- 7.3.1 *"mulle jäi kuitenkin jotenki semmonen kutina, että viides kuudes luokkalaisten opetus ei ollu niin tavoitteellista kuin niiden pienempien"*
- "meillä on lähiliikunta-alue koulun vieressä, jossa on koko ajan toimintaa.."*
- "lapsilla on tarjottu mahdollisuus harrastaa liikuntaa myöskin välitunneilla, siellä on erilaisia aktiviteetteja viettää välitunti aktiivisesti,..mahdollistetaan asiat lapsille, ne kyllä tekee."*
- "Oppitunneille on suunniteltu viiden minuutin pikkuvälskä.."*
- "Välkkäriohjaajat innostavat mukaan liikkumaan ja oppilaskunta järjestää vielä omia liikuntajuttuja"*
- "Oppilaat pareittain oli suunniteltu tunneille taukojumppaa, jota ne sai vetää tietynä päivänä aina kun oli hyvä hetki."*
- 7.3.2 *"luokat ja luokanopettajat ideoivat itse omia liikunnallisia päiviä, mitä milloinkin"*
- "vappuriehaa järjestettiin ja sitten keväällä oli pesisturnaukset"*
- "liikennepäivä, jossa pyöräillään ja tietysti opetellaan liikennekäyttäytymistä"*
- "vanhempaintoimikunta otti sydämenasiakseen, että edistetään luontaista liikkumista kaikki yhdessä"*
- "Tietynä aamuna sai tulla koulun saliin temppuilemaan"*
- "mieluusti otetaan seuroja esittelemään toimintaansa"*
- "kovin paljon me ei pystytäkään määrittelemään sitä mitä vapaa-ajalla tapahtuu, kuin ehkä antaa hieman virikkeitä."*
- 7.3.3 *"Meillä on ensin perehdyttämisjakso, jonka jälkeen opiskelijat saavat liikuntalukujärjestyksen ja jonka jälkeen suunnittelevat itse tunnit, tuntisuunnitelmat on tietysti esitettävä ja ne käydään sitten opettajan ja liikuntavastaavan kanssa läpi."*
- "Me vedettiin liikuntatunnit ja jos oli joku tapahtuma nii siinä oltiin apuna sitten"*
- 7.4.2 *"12 – 16 välillä jokaisella koululla pitäisi olla jonkun näköistä liikuntakerhoa..liikunta järjestettäs siellä paikassa nii se ei edellyttäis vanhemmilta kускаamista"*

"huoltajat mukaan ja kerhotoiminta vankemmaksi"

- 7.4.3 *"Mä toivoisin, että tulis tämmöstä kerhotyyppistä toimintaa ja valmistettais akatemiatoimintaan, mikä alkaa sitten yläkoulussa. Toivon kans, että akatemia antais eväitä myös niille, jotka eivät halua kilpaurheilijoiksi ja sitten tämmönen yleinen elämänhallintataitojen kehittäminen"*

"nimenomaan kolmannen sektorin koordinoitsija eli mitä tapahtuu välittömästi koulupäivän jälkeen ja miksei koulupäivän sisälläkin pitkällä välitunnilla"

"lähiliikuntapaikat kuntoon, jotta lapset ja perheet yhdessä pääsis harrastamaan turvallisesti"

"ite nään tän asian niinku kilpaurheilun kannalta eli tuetaan kilpaurheilijoita..mun mielestä on helmiä sioille jos joku huippuvalmentaja tulee opettamaan vaikka hiihtoa niille, jotka juuri ja juuri ossaa hiihtää, mutta eri asia jos menestyneille tulee joku tämmönen vetämään, nii niillähän loistaa silmät vielä kuukausi sen jälkeenki"

Muut

- 7.3.3 *"pyrkimyksenä ottaa sellaista roolia, että me saataisiin seurat ja tällaiset varhaiskasvatusinstituutiot keskustelemaan keskenään ja että olisi ees jonkunnäköiset yhteiset tavoitteet ja pelisäännöt sille mitä se lasten liikunta Rovaniemellä vois olla."*

- 7.4.2 *"mun mielestä päiväkotiin ois hyvin helppo organisoida sitä liikuntaa jokaiseen päivään enemmän, kun vähän antaa köyttä ja vähän heittäytyy siihen mukaan."*

"panostetaan vanhempaiin erittäin paljon, että se vanhempi kokee, että sillä lapsella on turvallista olla meidän seurassa ja sillä on hyvä ja se huomioidaan täällä"

- 7.4.3 *"Akatemia vois auttaa siinä, että yhä useampi löytäs seuroihin. Sen kautta sais kontakteja henkilöihin, jotka vois kehittää semmosia mihin tarvii erikoisosaamista"*